Wong Kiew Kit

Autor de EL ARTE DEL CHI-KUNG

EL GRAN LIBRO DE LA MEDICINA CHINA



URANO



Wong Kiew Kit, Gran Maestro del Instituto Shaolin Wahnam Chi Kung, goza de reconocimiento internacional. Obtuvo su formación en Medicina Tradicional China por el sistema tradicional de maestro a discípulo. Ha escrito varios libros, que han sido traducidos en diferentes idiomas, incluidos los *best sellers* El arte del Chi-Kung y Chi-Kung para la salud y la vitalidad (ambos publicados por Ediciones Urano).

Fue nombrado «Maestro del Año de Chi-Kung» en el II Congreso Mundial de Chi-Kung, celebrado en San Francisco en 1997.

Otros títulos del mismo autor
El arte del Chi-Kung
Chi-Kung para la salud y la vitalidad

Diseño de la cubierta: Josep Ubach

EL GRAN LIBRO
DE LA MEDICINA CHINA

Wong Kiew Kit

El gran libro de la medicina china

Un enfoque holista de la salud física, emocional, mental y espiritual

URANO
Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela

Título original: *The Complete Book of Chinese Medicine*
Editor original: Cosmos Internet Sdn Bhd, Sungai Petani, Kedah, Malaysia
Traducción: Alejandra Devoto

Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona
www.mundourano.com
www.edicionesurano.com

ISBN: 84-7953-515-6
Depósito legal: B. 14.283 - 2003

Índice

Este libro está dedicado a todos los grandes maestros y otras personas que a lo largo de los siglos han desarrollado y transmitido la filosofía y la práctica de la medicina china

Prefacio

Una sabiduría antigua para las sociedades modernas

Puede que muchos lectores se sorprendan al saber que la parte inicial de este libro fue escrita por primera vez hace más de veinte años. En ese momento, la medicina occidental se encontraba en su cenit, por lo menos en cuanto a moral, aunque tal vez no tanto por sus logros. En 1955, Erwin H. Ackerknecht, profesor de historia de la medicina, llegó a la conclusión de que «en términos generales, los avances de la medicina durante los últimos cincuenta años han sido impresionantes. [...] [El médico actual] ha aumentado su capacidad de prevenir y controlar las enfermedades hasta extremos impensables».

Sin embargo, aunque se trataba de una época gloriosa, Ackerknecht lamentaba también que «la desaparición de tantas infecciones, que ha traído como consecuencia que la vida humana se prolongue varias décadas, ha producido un aumento sin precedentes del número de personas que padecen cáncer y enfermedades cardiovasculares degenerativas contra las cuales, de momento, la eficacia de la medicina es bastante limitada. [...] Y aquellos que se jactan de los avances de la medicina harían bien en recordar que todavía no existe ninguna respuesta a la pregunta formulada por Jakob Henle hace más de un siglo: "¿Alguien puede ofrecer alo mejor que palabras con respecto a las causas inmediatas del reumatismo, la histeria y el cáncer?"».[1]

La medicina china tiene tanto que ofrecer, no sólo para explicar las causas, sino también para sugerir un tratamiento, tanto para estas enfermedades como para otras que la medicina occidental consideraba incurables, que esto me inspiró para comenzar a escribir este libro. Los escasos textos sobre medicina china que existían en inglés entonces, e incluso ahora, resultaban totalmente inadecuados y se podrían clasificar en dos tipos.

En primer lugar estaban los libros escritos por especialistas occidentales que, a pesar de ser expertos en sus respectivos campos, apenas conocían la cultura, la lengua y la filosofía médica de los chinos. Por lo tanto, sus libros eran superficiales, en el mejor de los casos, y por desgracia confusos la mayoría de las veces.

Casi todos estos textos trataban de acupuntura y fitoterapia y mencionaban casi siempre listas de puntos de energía y plantas medicinales, con una breve descripción de lo que se suponía curaban, lo cual daba a menudo la impresión de que, para curar, los chinos o bien clavaban agujas en lugares insólitos del cuerpo de sus pacientes, o bien les hacían beber mezclas de hierbas y cortezas hervidas. La expresión «yin y yang» se mencionaba siempre, pero no se explicaba jamás, salvo para decir que el yin se refería a lo femenino, oscuro, frío y demás, mientras que el yang era todo lo contrario, aumentando de este modo el desconcierto del lector. Los libros menos precisos calificaban incluso la práctica médica en China de supersticiosa y metafísica, o decían que se basaba en sistemas sociopolíticos anticuados.

El segundo grupo de libros en inglés sobre medicina china, que apareció después del primero, incluye los que fueron escritos o traducidos a partir de los textos clásicos por autores que sabían mucho de medicina china, pero, lamentablemente, no poseían la capacidad lingüística suficiente para presentar el material de una forma que resultara comprensible para el lector occidental.

1. Erwin H. Ackerknecht, *A Short History of Medicine*, Ronald Press, Nueva York, 1955, pp. 222-223.

Abundan en estos textos descripciones como: «Está enfermo porque no tiene fuego en el estómago» y «Para curar al paciente, el médico utiliza tierra para dar origen al metal».

Debido a las grandes diferencias lingüísticas y culturales entre China y Occidente, la información médica que resulta significativa y hasta poética en el idioma chino original, si se traduce literalmente puede parecer absurda o incluso ridícula, con lo cual, y era inevitable, el lector occidental no encontraba nada que valiera la pena en la medicina china, salvo quizá que le resultaba graciosa.

Sin embargo, debido a otros compromisos, el libro sobre medicina china que comencé a escribir en inglés con la esperanza de superar estos inconvenientes no se materializó hasta ahora, más de veinte años después. Mientras tanto, a medida que la medicina occidental se vuelve cada vez más reduccionista y mecánica en la práctica y también en la investigación, y los trastornos degenerativos y psiquiátricos adquieren proporciones casi epidémicas en Occidente, el optimismo de la década de 1950 se ha convertido, como refleja la siguiente observación del profesor James B. Wyngaarden: «La lista de enfermedades humanas para las cuales no existen medidas claras de prevención o cura sigue siendo impresionante. Hacen falta nuevas formas de captar la esencia de estas enfermedades».[2] Por lo tanto, la necesidad de escribir este libro es mayor y más urgente, porque la medicina china puede aportar mucho para superar estos problemas.

Asimismo, la experiencia y los conocimientos que he adquirido a lo largo de estos veinte años, utilizando el chi-kung para ayudar a muchas personas a aliviar trastornos como el reumatismo, la histeria, el cáncer y otros tan comunes como las enfermedades cardiovasculares, la insuficiencia renal, la diabetes, el asma, el insomnio, la depresión y la insuficiencia sexual, me han brindado mucha confianza y el deseo sincero de compartir los beneficios de este maravilloso sistema médico con otras personas, sobre todo en Occidente. De hecho, casi sin darme cuenta, el objetivo fundamental al escribir este libro ha pasado de mi primera intención de corregir la información engañosa sobre la medicina china a presentar a Occidente los inestimables conocimientos médicos chinos, con la esperanza de que contribuyan a resolver los acuciantes problemas médicos que tenemos que enfrentar en la actualidad.

Cuando utilizo en este libro la expresión «medicina occidental» no me refiero sólo al sistema médico que se practica en Occidente, sino a la medicina ortodoxa convencional de casi todas las comunidades urbanas, que a veces recibe el nombre de moderna, científica o alopática y se caracteriza por el uso de la quimioterapia y la cirugía. Al hablar de «medicina china» no me refiero sólo a la medicina que se practica en China, sino a la medicina tradicional desarrollada por los chinos en el pasado y que actualmente se practica tanto en comunidades chinas en el extranjero como, también, en las sociedades occidentales. Algunas personas cometen el error de pensar que la medicina china no es más que acupuntura y fitoterapia. En realidad, la medicina china es un campo muy amplio que comprende muchos otros aspectos, como la medicina externa, la terapia de masaje, la traumatología y el chi-kung, que se explicarán a lo largo de este libro.

Utilizo con frecuencia en el texto las expresiones «médico occidental» y «médico chino» para referirme en general a los profesionales que practican la medicina occidental y la china, respectivamente, sin ninguna connotación geográfica, racial ni de especialidad. Por lo tanto, un médico occidental puede ser un chino que viva en Oriente, cuya especialidad sera la inmunología o la cirugía, mientras que un medico chino puede ser un occidental que aplica la acupuntura, la terapia del chi-kung o cualquier otro aspecto de la medicina china en las sociedades occidentales.

Aunque muchos de los conceptos que aquí se presentan pueden parecer exóticos para muchos lectores, no hacen falta conocimientos previos de medicina china para comprender este libro. Además, los términos técnicos se explican con un lenguaje claro y sencillo. Para que pueda sacarle el máximo provecho, se recomienda al lector que adopte una actitud abierta y que no pretenda

2. James B. Wyngaarden, «Medicine as a Science» en Wyngaarden y Smith (editores), *Cecil Textbook of Medicine*, W. B. Saunders Company, Filadelfia, 1985, p. 6.

imponer una concepción occidental de la medicina a un sistema que utiliza un paradigma totalmente diferente y que tiene la misma coherencia, significación y efectividad, o incluso más. De este modo adquieren lógica y sentido muchas curas increíbles, que parecerían imposibles o irracionales desde un punto de vista médico occidental. Tal vez cabría recordar a este respecto que la medicina china es el sistema médico más antiguo que ha conocido la humanidad que ha funcionado de manera ininterrumpida, y el que atiende a más pacientes en todo el mundo. No cabe duda de que una práctica médica que ha sido ejercida con éxito durante miles de años por una gran civilización ha de tener algo útil que enseñarnos.

El material que se presenta en este libro es bastante amplio y abarca los principales aspectos, principios y terapias de la medicina china. Como información de fondo, se ofrece una breve historia tanto de la medicina en todo el mundo, con especial énfasis en la medicina occidental, como de la medicina china. A continuación se analizan los principios fundamentales de la medicina china y se ofrece una explicación de los principales enfoques terapéuticos. Sigue a esto una parte dedicada a la salud mental y espiritual, y el libro finaliza con un capítulo con sugerencias sobre al manera en que la medicina china puede contribuir al bienestar físico, emocional, mental y espiritual de toda la humanidad a través de la medicina occidental.

Aunque es posible que la profundidad de las explicaciones de este libro impresione a algunos lectores, el material que aquí se presenta no es más que una introducción. Podrían escribirse gruesos volúmenes sobre cada capítulo, y es de esperar que así lo hagan los grandes maestros, para que las maravillosas ventajas que encierra una tradición médica que hasta ahora era un misterio se pueden compartir con más personas. Pero lo más significativo aún sería que los científicos modernos investigaran las afirmaciones o las sugerencias que se hacen en este libro para que esta gran reserva de sabiduría antigua se pueda aplicar en beneficio de las sociedades modernas.

Wong Kiew Kit
Gran Maestro
Instituto Shaolin Wahnam Chi Kung

1

La sabiduría de los antiguos maestros

La medicina en el mundo durante la época clásica

Donde se ama el arte de la medicina, también se ama a la humanidad.

HIPÓCRATES

La paleomedicina y la medicina primitiva

Nos llevaríamos una sorpresa si supiéramos que la medicina es un descubrimiento moderno o que los antiguos eran, en el mejor de los casos, curanderos inexpertos. La medicina es tan antigua como la vida misma. Tenemos pruebas arqueológicas que demuestran que los animales más primitivos, como los dinosaurios y los cocodrilos prehistóricos, sufrían de inflamaciones en las articulaciones, fracturas y tumores benignos. Partiendo de los fósiles, descubrimos que hace unos quinientos millos de años ya existían bacterias muy similares a las actuales. Y cuando finalmente aparecieron los primeros hombres, hace un millón de años, sufrían de enfermedades que no eran muy diferentes de las actuales, como el resfriado común, la fiebre, la neumonía y las piedras en el riñón.

El hombre prehistórico aprendió a partir de la experiencia que determinadas plantas servían para curar determinadas enfermedades. Es probable que comenzaran aplicando el método del ensayo y el error, pero con el tiempo reunieron una información valiosa sobre las plantas medicinales. La trepanación, es decir, la perforación del cráneo como medida terapéutica, como supone el hombre moderno, era una práctica muy extendida en la prehistoria. Tenemos pruebas arqueológicas que demuestran que en el neolítico se hacían trepanaciones con buenos resultados, y también que el nivel de la cirugía era muy elevado, sobre todo para reducir fracturas. Seguramente, esto extrañará a quienes piensan que la paleopatología era sólo sobrenatural o, en el mejor de los casos, que consistía en el uso de algunos medicamentos primitivos, y que la cirugía apareció relativamente tarde en la historia de la medicina.

Pero cuando la paleopatología se incorporó a la medicina primitiva, lo sobrenatural era el elemento predominante. Cuando hablamos de paleopatología nos referimos a la medicina de la edad de piedra, mientras que la medicina primitiva es la práctica médica de los hombres primitivos, que estaban a punto de salir de la cultura de la edad de piedra para entrar en la era de la civilización, y que todavía se encuentran en algunas zonas remotas del mundo actual.

Para el hombre primitivo, las enfermedades las provocaban un espíritu maligno o alguien que había sido ofendido. El médico brujo o el curandero eran partidarios de sacrificios, rituales o amuletos, y de vez en cuando administraban algún medicamento sencillo pero eficaz para inducir el vómito o para purgar. En ocasiones también recomendaban terapias físicas, como masajes y baños. En general obtenían buenos resultados, que se suelen atribuir a la eficacia de sus drogas y de la terapia física, así como también al valor psicológico de su autoridad espiritual, aunque

tanto el curandero como los propios pacientes creían en la intervención de alguna fuerza incorpórea.

La medicina en el Antiguo Egipto y en la India

La medicina del Antiguo Egipto alcanzó un nivel muy elevado y tuvo mucha influencia en la de los antiguos griegos. En su *Historia*, Herodoto consideraba a los médicos egipcios los mejores del mundo.

Los egipcios, de los cuales se podría considerar herederos a los griegos, tenían la noción de los cuatro elementos básicos: fuego, agua, aire y tierra, que, según ellos, tenían mucha influencia en la salud de la persona. Sus conocimientos de anatomía eran bastante similares a los de los chinos en muchos sentidos, y su fisiología se basaba en la existencia del corazón, cuarenta y cuatro vasos y el papel vivificador de la respiración, similar al concepto chino del *chi*.

Los egipcios eran muy buenos en cosmética y fabricaban aceites y cremas excelentes para suavizar la piel, a pesar del sol del desierto. Se anticiparon varios miles de años a los ingleses que, en la época isabelina, todavía creían que el hígado era el órgano principal del hombre. Una característica interesante de la medicina egipcia era su especialización, aunque es probable que se deba más a la insuficiencia de conocimientos que a la profundización. Si el lector cree que la cirugía plástica es un invento moderno que sólo es posible gracias al desarrollo tecnológico del siglo XX, se sorprenderá al saber que los indios antiguos fueron unos de los mejores cirujanos plásticos del mundo.

La medicina india clásica se puede dividir en dos períodos: el período védico, anterior al 800 AEC* (antes de la era común), en el cual los Vedas eran grandes textos religiosos y filosóficos, pero también explicaban tratamientos médicos de forma detallada, y el período brahmánico, del 800 AEC al 1000 EC (de la era común), durante el cual la práctica de la medicina, así como todas las cuestiones religiosas, estaban en manos de los poderosos brahmanes.

La materia médica india era extensa, aunque consistía fundamentalmente de medicamentos de origen vegetal. Dos drogas notables adoptadas en Occidente, pero que proceden de India, son el cardamomo y la canela. La farmacopea india incluía descripciones detalladas de elixires, afrodisíacos, cosméticos y antídotos. Para diagnosticar se utilizaban los cinco sentidos, y se prestaba mucha atención al tipo de respiración del paciente y a sus cambios de voz. Los médicos indios también aplicaban al diagnóstico la teoría de los pulsos, que es fundamental para los chinos. Los principales métodos terapéuticos eran la inducción del vómito, las purgas, los estornudos y la introducción de agua o aceite en el intestino.

Los dos grandes maestros de la medicina india fueron Charaka (alrededor del siglo I EC) y Susruta (alrededor del 500 EC), cuyos libros, basados en la práctica védica anterior, se consideraban textos médicos fidedignos. La teoría básica de la medicina india se basaba en el concepto del *prana*, similar al *chi* chino, o energía.

Uno de los logros más destacados de los clásicos indios era el nivel excepcionalmente elevado de la cirugía. Hace siglos, los cirujanos indios practicaban con éxito la extirpación de tumores, la eliminación de depósitos de pus, la extracción de cuerpos extraños, las punciones de líquidos acumulados en el abdomen y la sutura de heridas utilizando como pinzas cabezas de hormigas. La operación para la extracción de piedras de la vesícula era notable, y su cirugía plástica era una de las mejores del mundo.

En cuestiones de salud pública, los indios ofrecían algunos ejemplos excelentes. En las ciudades antiguas de Mohenjodaro y Harappa, hace tres mil años, ya había baños públicos y

* AEC, antes de la Era Común. Es habitual, enter los que no profesan el cristianismo, preferir el uso de la expresión «antes de la Era Común», en lugar de «antes de Cristo». EC equivale, por lo anto, a «Era Común».

complejos sistemas subterráneos de alcantarillado. Y durante el imperio Maurya, en el siglo III AEC, el benévolo emperador Asoka el grande construyó en todo el país no sólo hospitales para personas, sino también para animales, mil años antes de que en Occidente se conocieran los hospitales organizados.

La medicina en otras civilizaciones antiguas

Los antiguos habitantes de Mesopotamia, México y Perú tenían una extensa materia médica. Los aztecas de la civilización mexicana conocían más de mil plantas medicinales y tenían profundos conocimientos sobre los narcóticos en particular.

La cirugía estaba muy desarrollada, sobre todo en México y en Perú, donde, al igual que en la antigua India, se utilizaban cabezas de hormigas como pinzas en las suturas. En Perú se practicaban interesantes ritos de magia que consistían en pasar las enfermedades de los seres humanos a los animales, sobre todo a conejillos de Indias. Es probable que éste fuera el origen de la prolongada carrera de estas pobres criaturas en la medicina experimental. En Perú también había un alto grado de salud pública, y se ocupaban de la atención médica de los ancianos y los discapacitados.

El nivel de la cirugía en Mesopotamia también era muy elevado. Un intenso documento de piedra que presenta el código del rey Hammurabi, que data aproximadamente del 1700 AEC, indica que la negligencia en la práctica quirúrgica podía ser duramente castigada, pero este castigo no se aplicaba cuando no se recurría a la cirugía, ya que los mesopotámicos consideraban que uno mismo era el responsable de provocar su propia enfermedad. La civilización mesopotámica también aportó al mundo el concepto de los días regulares de descanso, del contagio y de la cuarentena de los leprosos, ideas que los judíos transmitieron a Occidente.

La medicina en la Antigua Grecia

Los griegos, que sentaron las bases de la medicina occidental, también seguían dos tendencias fundamentales: la de Asclepio o Esculapio y la de Hipócrates.

Asclepio fue un gran médico que vivió en torno al 1200 AEC y que posteriormente fue divinizado como dios de la medicina. Sus terapias principales eran los baños, el descanso y los ejercicios correctivos. Se construyeron numerosos templos en su honor y se extendió la práctica conocida como incubación, o pernoctar en el templo, que consistía en que el paciente durmiera en el templo de Esculapio para que el dios de la medicina lo visitara mientras dormía y lo curara de sus dolencias.

Es posible que esta práctica parezca excéntrica a muchos lectores modernos y que se rían de ella por considerarla supersticiosa. Sin embargo, el auge actual de la conciencia de la Nueva Era, que reconoce niveles más profundos de la conciencia y la experiencia transcendental, nos hace pensar que en esa costumbre de dormir en el templo tal vez hubiera una fuerza mayor que la que comprendemos a nivel superficial. También deberíamos recordar que la incubación debió de ser eficaz, porque de lo contrario no se habría extendido tanto ni los intelectuales griegos habrían convertido a Asclepio en el dios de la medicina. Su bastón, con una serpiente enroscada, es el que utilizan los médicos actuales como símbolo de su profesión.

El auge de Hipócrates (alrededor del 460-377 AEC) marcó el comienzo de la medicina occidental científica. A menudo se considera a Hipócrates el padre de esta medicina porque contribuyó a sacarla de sus trasfondo sobrenatural y por haberle dado una base científica firme.

Los dos legados más importantes de Hipócrates fueron el *Corpus Hippocraticum*, una voluminosa colección que comprende alrededor de setenta libros de medicina, y el código hipocrático, que sigue siendo la base de la ética profesional de los médicos actuales.

Es posible que Hipócrates escribiera algunos de los libros que componen el *Corpus Hippocraticum*, si bien la mayoría fueron escritos por médicos que seguían su tradición. Las cuatro características principales de la tradición hipocrática eran que la enfermedad se debía a agentes naturales y no sobrenaturales; que había que poner el énfasis en la prognosis, más que en la diagnosis; que el médico tenía que tratar al enfermo y no sólo la enfermedad, y que el tratamiento tenía que atender a la persona en su conjunto, y no sólo a una parte. Estas características presentan notables semejanzas con las de los chinos, salvo que éstos también destacan mucho la importancia de la diagnosis. También vale la pena destacar que muchos médicos modernos parecen haber olvidado los dos últimos principios hipocráticos.

El código hipocrático, entre otras cosas, prohibía que el médico prescribiera drogas mortales, por más que así se lo solicitaran; tampoco podía favorecer el aborto, aceptar sobornos ni inducir a la seducción ni de hombres ni de mujeres. Además, el médico estaba obligado a mantener en secreto los detalles del paciente que a éste le dieran vergüenza, así como también a practicar la medicina según su capacidad y su criterio. Desde cualquier punto de vista, no cabe duda de que este código contiene unos valores morales muy elevados.

La época alejandrina y la romana

Con la expansión de la cultura helenista, Alejandría se convirtió en un centro de la medicina. Dos médicos famosos del período alejandrino fueron Herófilo de Calcedonia (alrededor del 300 AEC) y Erasístrato de Quío (alrededor del 330 AEC).

Herófilo realizó algunas aportaciones importantes en anatomía: describió los ojos, los vasos sanguíneos, los órganos genitales, el cerebro y el duodeno, al cual fue él quien le puso el nombre. En la práctica, sus terapias principales eran la sangría y la polifarmacia.

Erasístrato, por su parte, era contrario a las sangrías y la polifarmacia, y partidario de una alimentación correctiva, el masaje y el ejercicio. Se dio cuenta de que existían nervios sensoriales distintos de los motores, y efectuó descripciones detalladas de la anatomía del cerebro y el cerebelo, el corazón, las venas y las arterias. Todo esto ocurrió hace dos mil doscientos años; tuvieron que pasar más de mil ochocientos años hasta que Harvey realizara el sensacional descubrimiento de la circulación sanguínea.

Posteriormente, surgió un grupo de médicos conocidos como los empiristas, contrarios a las especulaciones filosóficas así como a los experimentos científicos, que basaban su conocimiento y tratamiento de la medicina tan sólo en sus observaciones. Los empiristas realizaron algunas aportaciones valiosas a la sintomatología, la cirugía y la farmacología.

La aportación médica de los romanos, incluso en el apogeo de su imperio, se vio eclipsada por la de los griegos, aunque obtuvieron excelentes logros en salud pública. Tenían unos gimnasios y unos baños públicos impresionantes, un sistema eficaz para el tratamiento de las aguas residuales y unas condiciones de salubridad doméstica admirables. El suministro de agua no tenía punto de comparación, y los hospitales eran increíblemente modernos. Los romanos incluso designaban médicos públicos para que se ocuparan de los pobres. Sus grandes logros en salud pública, en comparación con las consecuciones médicas de los griegos, permiten apreciar las diferencias de mentalidad entre los intelectuales griegos y los espléndidos romanos.

Uno de los principales médicos de su tiempo fue Asclepiades (alrededor del 130 AEC), que sostenía que la enfermedad se debía a la condición de restricción o relajación de las partículas sólidas que supuestamente constituyen el cuerpo. Sus métodos para restablecer el equilibrio de las partículas eran los típicos remedios griegos: masaje, aire puro, alimentación correctiva y una

cuidadosa selección de ejercicios. Fue uno de los primeros en la historia de la medicina que liberó a los locos de las oscuras celdas donde los confinaban y les recetó terapia ocupacional, somníferos, música relajante y ejercicios para aumentar la capacidad de atención y la memoria; fue un paso valiente que precedió en casi dos mil años a la famosa supresión de las cadenas de los locos que estableció Pinel en París.

Una escuela de médicos denominados metodistas insistió en que la causa de la enfermedad era o bien la apertura excesiva o el excesivo cierre de los poros internos; quisieron reducir los principios y la práctica de la medicina a unos pocos métodos muy sencillos. Otra escuela, la de los pneumáticos, sostenía que la enfermedad se debía a un trastorno del pneuma, una forma de energía similar al *chi* chino. Esto es un ejemplo significativo de la fecundidad y la creatividad de las mentes griegas que, incluso bajo el dominio romano, se negaban a aceptar a los antiguos maestros, a pesar de sus grandes aportaciones, como autoridades definitivas. Esta actitud contrasta con la de la Edad Media, que acepta sin cuestionar a autoridades como Galeno.

Galeno de Pérgamo (130-200 EC) trató de sintetizar las diversas escuelas de pensamiento que lo precedieron, aunque en términos generales se basó en la patología humoral de Hipócrates. Sus diagnósticos y su terapéutica guardan increíbles coincidencias con las de los chinos. Destacó la importancia del número de pulsaciones en su diagnóstico y empleó un sistema de remedios «fríos» contra enfermedades «calientes» y viceversa.

Sin embargo, Galeno destaca sobre todo en anatomía y fisiología. A partir de sus disecciones de cerdos y monos (en esa época estaban prohibidas las disecciones de seres humanos), Galeno proporcionó a la medicina un conocimiento de los huesos y los músculos como no se había visto hasta entonces en el mundo. Ofreció una descripción anatómica del cerebro y demostró las funciones de los nervios recurrentes, la médula y las arterias.

La Edad Media

Galeno marcó el cenit de la medicina griega, que a partir de entonces se volvió improductiva. El peso de la medicina recayó sobre los sacerdotes eruditos durante la prolongada Edad Media, que comenzó con la caída de Roma, en 476 EC y duró hasta el siglo XV.

Los estudiosos de la medicina solían ser monjes cristianos enclaustrados en sus monasterios. Se concebía la enfermedad como un castigo al pecado, como una posesión del demonio o como obra de la brujería. Las principales terapias eran la oración, el arrepentimiento y la invocación a los santos. Las curaciones se solían considerar milagrosas. Se desarrolló el culto a las terapias de los santos, a partir de la costumbre de invocar a santos concretos para curar enfermedades específicas. Por ejemplo, se invocaba a san Erasmo para las enfermedades abdominales, a san Blas para los pulmones y la garganta y a san Vito para los temblores.

Sin embargo, la principal actividad médica de estos monjes no era la práctica clínica, sino la elaboración de textos médicos en el interior de los monasterios. Sin duda, estos escritos estaban teñidos de filosofía y religión y, en el mejor de los casos, eran una copia de los clásicos griegos. El más conocido de estos centros de trabajos médicos fue el de Montecassino, donde los conocimientos médicos escritos en árabe se traducían al latín.

Además de estos escritos médicos cristianos, los eruditos árabes también ejercieron gran influencia. Pero ellos no escribían en los monasterios, sino en las universidades recién fundadas, en la más importante de las cuales, en Salerno, estuvo la primera facultad de medicina que se creó en Europa. Uno de estos grandes escritores fue un persa de nombre Avicena (980-1037), cuya obra principal, el *Canon de Medicina*, fue un libro de texto fidedigno durante muchos siglos. Avicena partía a menudo de fuentes chinas, como en la teoría de los pulsos y la rica materia médica china. Como tanto las creencias cristianas como las musulmanas prohíban los derramamientos de sangre, la cirugía se redujo al mínimo durante este período.

Aunque la Edad Media también fue la edad oscura de la medicina, este período no estuvo exento de aportaciones. Los árabes enriquecieron la medicina con su materia médica y sus conocimientos de química. Impulsados desde el comienzo por el emperador romano Constantino, en Europa se construyeron hospitales a gran escala. La práctica médica occidental recibió su primera legislación en 1140 del rey Roberto II de Sicilia, que establecía la obligación de superar un examen estatal antes de poder practicar la medicina. Sin embargo, la principal aportación de la Edad Media fue la conservación y la transmisión de los conocimientos médicos de los griegos, sin los cuales las épocas posteriores hubieran tenido que empezar otra vez de cero. Vamos a hablar de su reactivación y del nacimiento de la medicina occidental en el próximo capítulo.

2

Nos dieron una vida más sana y más larga

La medicina desde el Renacimiento hasta la actualidad

No hay nada incurable, sólo hay trastornos para los cuales el hombre no ha encontrado cura.

BERNARD M. BARUCH

El Renacimiento

Quienquiera que estudie la historia de la medicina mundial quedará impresionado ante la increíble sabiduría médica que poseían los antiguos maestros. No obstante, durante los mil años que duró la oscura Edad Media, esta riqueza de conocimientos prácticamente no estuvo al alcance de los europeos. Lo que hoy conocemos como la medicina científica occidental no comenzó a germinar hasta después del Renacimiento.

El Renacimiento, que comenzó en 1453, marcó el regreso de la medicina al consultorio y a la cama del enfermo, obligándola a salir de su enclaustramiento en los monasterios y las universidades. La cirugía, encabezada por cirujanos tan destacados como Ambroise Pare, recuperó su antigua gloria. Éste también fue el período de la identificación de las enfermedades, durante el cual se describieron por primera vez algunas como la varicela, la sífilis y el tifus, diferenciándolas de la masa ambigua de «pestes» y «fiebres».

En esta época destacaron tres grandes figuras: Fracastoro, Paracelso y Andreas Vesalius, que no sólo representan tres avances clásicos en medicina, sino que además caracterizan tres lecciones fundamentales en la historia de los avances de esta ciencia.

El veronés Fracastoro (1478-1552) expuso el concepto del contagio, atribuyendo la causa de una enfermedad a ciertas partículas imperceptibles que se transmiten por el aire o por contacto. Si en ese momento la sociedad hubiera hecho más caso de la teoría de Fracastoro, la medicina habría avanzado cuatro siglos y se habrían salvado muchas más vidas. Los pioneros no sólo no solían ser bien recibidos sino que, además, un hostil conservadurismo los maltrataba y se burlaba de ellos. Por ejemplo, cuando Miguel Servet (en el siglo XVI) sugirió la idea de la circulación pulmonar, lo quemaron por hereje. Como premio a las protestas de Pierre Brissot (en el siglo XVIII) contra el abuso de las sangrías, fue condenado al ostracismo y murió en el exilio. Al observar la historia de la medicina (o la de cualquier ciencia o arte, lo mismo da), el lector sensible no podrá menos que preguntarse cuando aprenderá la humanidad y por qué no podríamos ser un poco más amables con los hombres y las mujeres valientes que se atreven a adelantarse a su tiempo.

Sin embargo, a pesar de tanta hostilidad, la verdad siempre triunfa. Paracelso (alrededor de 1490-1541) dio comienzo a sus cátedras en Basilea quemando las obras de Galeno y Avicena, mas no como protesta contra estos dos maestros, sino por oposición a la actitud servil y al aprendizaje

pasivo a través de los libros propios de la época. Durante siglos, Galeno y Avicena habían sido considerados las máximas autoridades, con las cuales nadie se atrevía a disentir. La búsqueda, por parte de Paracelso, de remedios específicos para enfermedades específicas también caracterizó la práctica moderna de la quimioterapia.

Andreas Vesalius (1514-1564) rompió la tradición del saber libresco de Avicena y demostró que ni siquiera Galeno era el súmmum en anatomía. Su obra trascendental, *De humani corporis fabrica*, dilucidó muchos de los errores de Galeno, como el hígado de cinco lóbulos y el útero con cuernos, y sentó las bases de la anatomía moderna. El notable ejemplo de Vesalius, que dejó de lado la especulación y la sustituyó por la observación directa en la mesa de disección, asestó el mazazo definitivo al conservadurismo basado en los textos y colocó a la medicina en una posición firme, dándole una base cada vez más científica.

El siglo XVII y el XVIII

El espíritu científico comenzó a dar frutos en los siglos XVII y XVIII. Con el descubrimiento del microscopio compuesto, se abrió a la humanidad un nuevo mundo de microorganismos. Por primera vez, el hombre pudo estudiar los agentes patógenos con precisión, partiendo de la observación directa, en lugar de depender de la especulación.

Poco después se produjo el descubrimiento de la circulación sanguínea por parte de William Harvey (1578-1657), que en 1628 publicó *Sobre el movimiento del corazón*. Su obra demuestra también, significativamente, que aquel excepcional descubrimiento fue el resultado de experimentos objetivos, y no de la especulación imaginativa. Del descubrimiento de Harvey enseguida surgieron dos ideas importantes: la de la inyección y la de la transfusión de sangre que, no obstante, no se practicaron con éxito hasta más tarde, cuando se superaron ciertas complicaciones, como las embolias y los grupos sanguíneos.

Otros logros importantes del siglo XVII fueron el descubrimiento de los conductos y las glándulas, del sistema linfático, de que la orina de los diabéticos es dulce, de la histeria como enfermedad del sistema nervioso y de la hemorragia cerebral como causa de la apoplejía. Se dieron a conocer la fisiología de la respiración, la digestión y el sistema nervioso, y aparecieron nuevos campos, como las dolencias ocupacionales, las enfermedades tropicales, la patología quirúrgica y la obstetricia.

Hubo también algunos intentos exóticos de búsqueda de un sistema global que abarcara todos los problemas médicos. Para los iatrofísicos, el cuerpo era una máquina, mientras que los iatroquímicos consideraban que la vida era una serie de procesos químicos. Pero estos intentos no tuvieron éxito, y al poco tiempo los médicos volvieron al antiguo sistema hipocrático de la observación clínica, defendido con entusiasmo por Thomas Sydenham (1624-1689), llamado, con razón, el Hipócrates inglés.

A pesar de los notables logros que se obtuvieron durante este siglo, siguieron apareciendo numerosas prácticas extrañas. Muchos creían en las curas magnéticas de Greatrake, la medicina astrológica de Culpeper y el polvo fantástico de Digby, que decía que curaba las heridas colocando el polvo sobre las armas que las habían ocasionado. Se creía también que la escrofulosis se curaba si un rey tocaba la herida.

La búsqueda de un sistema global prosiguió durante el siglo XVIII. Algunos consideraban que el cuerpo era una máquina hidráulica; para otros, la causa de la enfermedad era una «fuerza nerviosa», mientras otros la atribuían a una falta o un exceso de estimulación. Sin embargo, los principales métodos terapéuticos de este siglo siguieron siendo las abundantes sangrías, grandes dosis de drogas tóxicas, la inducción del vómito y las purgas. De todos modos, también si hicieron innegables progresos.

Se identificaron muchas enfermedades nuevas, como la difteria, la fiebre tifoidea y la pelagra. A los setenta y nueve años, con la publicación de su obra *De sedibus et causis morborum*, Giovanni Morgagni (1682-1771) estableció las bases de la patología moderna. El énfasis de la explicación de la enfermedad pasó de la deliberación sobre el estado general y los humores al estudio de los cambios localizados en los órganos.

Uno de los principales científicos médicos de la época fue Lazaro Spallanzani (1729-1799), que se tragó un paquete de comida sujeto con una cuerda larga, y cada poco tiempo tiraba de la cuerda ara extraer la comida del estómago y estudiarla cuidadosamente. Practicó este método de forma constante: no durante días, ¡sino durante muchos años! Spallanzani también practicó la inseminación artificial en animales y aclaró la cuestión de la respiración de los tejidos.

La viruela causaba grandes mortandades, sobre todo enter los niños. Durante este siglo, Edward Jenner (1749-1823) hizo las primeras demostraciones de la vacuna antivariólica, un método que hacía siglos que se practicaba en China. Mientras tanto, la nueva filosofía de la Ilustración contribuyó a acabar con algunas supersticiones, y dejó de considerarse que los enfermos mentales estaban poseídos por el demonio. Este cambio de actitud lo puso en práctica Philippe Pinel (1745-1826) cuando liberó a los locos de sus grilletes y cadenas.

Una figura controvertida fue Franz Anton Mesmer (1734-1815), que expuso una terapia que utilizaba lo que él llamaba el «magnetismo animal». Mesmer había triunfado como médico utilizando métodos ortodoxos, pero tuvo más éxito todavía cuando desarrolló su método «magnético»; entre su clientela figuraba la nobleza. En realidad, la terapia de Mesmer era muy similar al arte esotérico chino de los canales de la energía. Sin embargo, fue muy atacado (sobre todo por otros médicos, que le tenían envidia), mas no por sus prácticas, eficaces sin duda, sino por su teoría.

El mesmerismo se transformó posteriormente en el hipnotismo médico, cuyos comienzos también fueron difíciles. Mucho después, en 1829, cuando Cloquet informó a su academia médica de que había utilizado el hipnotismo como único método para anestesiar a una paciente durante una operación en la cual le extirpó un tumor en la mama, la academia fue tan ingenua o tan ridícula como para sugerir que la paciente fingía que no sentía dolor. Cuando grandes médicos, como John Elliotson (que introdujo el estetoscopio en Gran Bretaña) y James Esdaile (que realizó más de trescientas operaciones mayores en India utilizando la hipnosis como anestesia), informaron sobre el uso eficaz del hipnotismo en la década de 1840, los acusaron de curanderos e impostores.

El siglo XIX

El siglo XIX fue una época crucial en la que se alcanzaron notables logros en muchos campos, como la histología, la epidemiología, la endocrinología y la farmacología, unos logros que marcaron las pautas de la medicina clínica actual. El énfasis patológico pasó de unos órganos determinados a unos tejidos determinados, que se convirtieron en la unidad básica de la fisiología. La teoría biológica fundamental de que la célula es la unidad básica de la vida también tuvo su origen en este siglo. Esta teoría celular, junto con la patología localista, pusieron fin al humoralismo tradicional.

Los dos logros principales del siglo XIX tuvieron lugar en bacteriología y en cirugía. Aunque el primero en ver las bacterias fue Anton von Leeuwenhoek (1632-1723), en el siglo anterior, quien estableció la bacteriología como ciencia fue Louis Pasteur (1822-1895), que demostró que la fermentación era obra de unos microorganismos. Lo que aumentó la grandeza de Pasteur fue el hecho de que no era médico de profesión, sino un químico que logró establecer una tendencia sin precedentes en cuestiones médicas, en medio del tradicional escepticismo conservador.

La grandeza de Ignaz Semmelweis (1818-1865), no obstante, fue trágica, aunque su descubrimiento fue igualmente significativo. Uno de los mayores peligros que rondaban las mesas de operaciones en esa época no eran las deficiencias técnicas de la operación en sí, sino el gran riesgo de sufrir una infección. Es triste reflexionar que la cirugía antigua, como se demuestra en el capítulo anterior, era mucho más segura que la del siglo XIX. A Semmelweis le preocupaba el elevado índice de mortalidad que había en la clínica de ginecología de la Universidad de Viena y, tras un estudio cuidadoso, llegó a la conclusión de que la causa principal eran las manos contaminadas de los médicos y los estudiantes de medicina que salían de la sala de disección. Su recomendación de que siempre se lavaran las manos con una solución de cloro redujo considerablemente la mortalidad. Semmelweis trató de difundir su descubrimiento salvador, pero no le hicieron ningún caso. Mientras tanto, miles de personas morían innecesariamente por un conservadurismo pertinaz. En sus esfuerzos desesperados y airados por salvar vidas, Semmelweis encontró tanta oposición hostil que se burlaba de él y lo ridiculizaba que se volvió loco y murió a una edad relativamente temprana en un centro para en un centro para enfermos mentales.

Pero la verdad y el bien siempre han triunfado. Sorprendido por la gran diferencia del índice de mortalidad entre las fracturas simples y las abiertas, Joseph Lister (1827-1912) protegía las heridas en estas últimas con ácido fénico. Este principio de la antisepsia pronto se extendió a todos los campos de la cirugía. Al conocer la tragedia de la heroica lucha de Semmelweis, el gran Lister tuvo la generosidad de concederle el honor de ser el fundador de la asepsia.

No obstante, tanta generosidad altruista no fue la característica más destacada de los fundadores de la anestesia occidental. Hubo amargas controversias acerca de quién fue realmente su fundador. El papel del éter en cirugía se confirmó en una famosa operación experimental que se llevó a cabo en el Hospital General de Massachussetts en 1846. Al año siguiente se introdujo el cloroformo, aunque en realidad los cirujanos habían utilizado la anestesia con éxito en la antigüedad.

Con la eficaz aplicación de la asepsia y la anestesia, la cirugía siguió avanzando. Algunas partes del cuerpo que antes se consideraban prohibidas porque implicaban grandes riesgos, como el abdomen, la cabeza y la columna vertebral (a pesar de que los antiguos los operaban con éxito), quedaron al alcance de los cirujanos. En poco tiempo, comenzaron a practicarse operaciones de vesícula, apéndice, riñones y ovarios, y se operaban tumores cerebrales y la médula espinal.

Aparecieron muchas especialidades nuevas, como la pediatría, la obstetricia, la ginecología, la ortopedia y la oftalmología. La neurología se convirtió en una especialidad aparte. Posteriormente, como muchas enfermedades mentales bastante difundidas no presentaban síntomas anatómicos ni fisiológicos, la psiquiatría se estableció como una ciencia independiente. El psiquiatra que defendió el psicoanálisis fue Sigmund Freud (1856-1939); para él, la represión sexual era el tema central de la psicopatología. Sin embargo, en la actualidad se cuestionan la eficacia e incluso la validez de los métodos freudianos, y muchos psicoterapeutas actuales prefieren los métodos conductistas o humanísticos.

Se ha avanzado mucho también en temas de salud pública y medicina preventiva, sobre todo después de que asolaran Europa las epidemias de cólera, malaria y tuberculosis, que no perdonaron a ricos ni a pobres. El principal impulsor de los nuevos movimientos sanitarios contrarios al hacinamiento de la población en las viviendas, el mal sistema de tratamiento de las aguas residuales, la contaminación del agua, así como contra el trabajo infantil, no fue un médico sino un abogado, Edwin Chadwick (1800-1890), y es probable que se salvaran más vidas con sus propuestas sanitarias que con la medicina de todos los médicos de su época juntos. El cuidado de los enfermos, que antes se encomendaba a monjas compasivas o a ayudantes sin instrucción, se convirtió en una actividad sistemática y respetable gracias al admirable esfuerzo de Florence Nightingale (1823-1910).

El siglo XX

En el siglo XX se aprecian cinco grandes tendencias, a saber; la quimioterapia, la inmunología, la endocrinología, la nutrición y la geriatría. La quimioterapia, es decir, la aplicación de drogas químicas específicas para el tratamiento de enfermedades conocidas es, tal vez, el avance médico más importante de este siglo. La inauguró Paul Ehrlich (1854-1915) cuando encontró un compuesto químico para tratar la sífilis. Poco después se descubrieron la sulfonamida, la penicilina, la estreptomicina y otros antibióticos.

Mientras la quimioterapia brinda curar efectivas para numerosas enfermedades, la inmunología ayuda a impedir que se produzcan. Después del descubrimiento de los virus en la década de 1930, el alcance de la inmunología se extendió a numerosas enfermedades virales, como la fiebre amarilla, la gripe y la poliomielitis.

El logro más significativo en endocrinología fue el descubrimiento de la insulina en 1921, que brindó nuevas esperanzas a los enfermos de diabetes. Ya en 1902, Ernest Sterling (1866-1927) descubrió las secreciones internas de las glándulas endocrinas. A estas secreciones las llamó «hormonas» y, según su teoría, regulaban la actividad fisiológica de nuestro cuerpo; esta teoría revivió la patología humoral, que fue sustituida por la patología localista en el siglo anterior.

La medicina avanzaba a pasos agigantados y en el siglo XX su finalidad principal pasó de salvar vidas a procurar un buen estado físico. Por consiguiente, la nutrición adquirió una importancia sin precedentes. En el siglo XIX tuvo lugar un avance claro cuando Justus von Liebig (1803-1873) clasificó los alimentos básicos en proteínas, grasas e hidratos de carbono. Un avance notable del siglo XX fue el descubrimiento de las vitaminas, que contribuyeron a resolver los problemas previos de las enfermedades causadas por su insuficiencia, como el raquitismo, el escorbuto y el beriberi.

Durante este siglo se utilizó por primera vez el término «geriatría», aunque desde la Antigüedad se practicaba la medicina de la vejez. Los dos ámbitos principales de la geriatría son las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, las dos causas esenciales de muerte en Occidente hoy día, incluso por encima de los accidentes automovilísticos.

Todavía no se conoce del todo la causa del cáncer, y los tres métodos terapéuticos habituales siguen siendo la quimioterapia, la cirugía y la radioterapia. En la actualidad se llevan a cabo muchos trabajos de investigación sobre el cáncer, y podemos estar seguros de que muy pronto el hombre eliminará esta enfermedad asesina, como ha ocurrido con otras antes que ella, como la tuberculosis, el cólera y la difteria.

En realidad, se han curado muchos casos de cáncer por medios poco ortodoxos, como la meditación y el curanderismo, tanto en Occidente como en Oriente. Yo mismo he ayudado a muchos pacientes a librarse de su cáncer mediante la práctica del chi-kung, el antiguo arte chino del desarrollo de la energía, que tiene un valor terapéutico tremendo.

Si bien las enfermedades cardiovasculares han ocasionado muchos problemas en los círculos médicos occidentales, los métodos tanto preventivos como curativos de estas enfermedades se han aplicado con éxito durante mucho tiempo en China a través del chi-kung. Tanto el «juego de los cinco animales» de Hua Tuo como los «ocho ejercicios de brocado o las ocho joyas» de los ermitaños taoístas, las artes pugilísticas del kungfú de Shaolin y la calistenia del tai chi chuan tienen efectos beneficiosos para prevenir o curar las enfermedades cardiovasculares. Dichos logros no sólo están documentados en los textos clásicos chinos, también se conocen las experiencias reales de muchas personas que padecen enfermedades cardiovasculares y aprenden chi-kung conmigo.

La creciente insatisfacción con la forma en que la medicina convencional trata las dolencias cardiovasculares y muchas otras hace que numerosos occidentales busquen terapias alternativas, como la naturopatía, la homeopatía, la acupuntura, la quiropraxia, el shiatsu, la reflexología y la fitoterapia. Algunas de estas terapias alternativas, como la acupuntura y la fitoterapia, en

realidad forman parte de la medicina convencional en muchas sociedades de Oriente, donde se practican con éxito desde hace siglos. Andrew Stanway, un médico que es además escritor, expresa el problema de forma sucinta: «Siempre hemos querido formas alternativas de terapia médica a las que teníamos a nuestro alcance, pero parece que hoy en Occidente la necesidad es mayor que nunca [...] aunque prácticamente hemos erradicado las enfermedades infecciosas de la infancia y la edad adulta, no hemos conseguido prevenir los procesos degenerativos ni los tumores malignos, las enfermedades más comunes en la edad adulta y la ancianidad».[3]

Evidentemente, estas declaraciones se hacen de buena fe, y ningún médico convencional debe sentirse menospreciado. No se puede negar que la medicina occidental convencional ha contribuido muchísimo al bienestar de la humanidad en el mundo entero. Por otra parte, las terapias alternativas tienen mucho que ofrecer, sin duda, y burlarse de ellas antes de realizar una investigación seria, sobre todo cuando su eficacia es tan evidente, es una señal clara de inseguridad.

Afortunadamente, ahora hay muchas personas en Occidente que son partidarias de la medicina alternativa o complementaria. Dice Fulder que, según una encuesta de opinión realizada en 1985, el 78 por ciento de la población británica quería que los médicos alternativos estuvieran autorizados por el estado. La tendencia es incluso más pronunciada en otros países europeos. «Según una encuesta realizada entre los médicos de medicina general en el condado de Avon, nada menos que tres cuartas partes de ellos enviaban pacientes suyos a terapeutas. Más de la mitad de los ciento cuarenta y cinco médicos querían que la medicina alternativa fuera costeada por la Seguridad Social, y más de la mitad opinaba que la acupuntura y la hipnosis eran útiles o muy útiles. ¿Por qué los médicos de cabecera están haciendo ahora, masivamente, algo que habría sido impensable hace quince años? ¿Qué les ha hecho cambiar de opinión? La respuesta, según el estudio de Avon, y según publicó The Times el 13 de marzo de 1985, es sencilla: los propios médicos reciben tratamiento de médicos alternativos y están satisfechos.»[4]

Recientemente, ha aparecido la amenaza aterradora del sida, o el síndrome de inmunodeficiencia adquirida, que en la actualidad es incurable y fatal. Pero la investigación nos ha dado algún atisbo de esperanza. Esa expectativa de combatir y, en última instancia, de vencer el sida aumentará en buena manera si también contemplamos de forma sistemática la posibilidad de la curación dentro de la medicina alternativa. En teoría, el chi-kung es un medio eficaz para contrarrestar el sida porque, al ser un arte que desarrolla nuestra energía intrínseca, es excelente para aumentar la inmunidad. En este sentido, conviene tener en cuenta que muchos grandes descubrimientos, tanto en medicina como en otros ámbitos, comenzaron en un plano teórico.

La historia de la medicina es larga e interesante, y nos permite observar la evolución que han tenido a lo largo de los siglos los conceptos de remedio y enfermedad. La próxima vez que el facultativo nos recete un comprimido o algún método terapéutico, sabremos que representa varios miles de años de conceptos y experimentos médicos.

Pero lo más importante es que la historia nos muestra el esfuerzo infatigable de grandes hombres y mujeres, médicos o no, cuyo valor y devoción no sólo nos libran de muchas enfermedades mortales, sino que también hacen que vivamos más sanos y durante más tiempo. Debemos estarles agradecidos, y la fuerza moral que nos brinda su grandeza debe servirnos de inspiración para emularlos, para seguir construyendo sobre los inestimables cimientos que nos han legado, para que también nosotros podamos dejar a nuestros hijos un mundo más sano y más luminoso. Con esta inspiración escribo este libro, para compartir el valioso conocimiento médico que se practica en China desde hace milenios, con la esperanza de que grandes hombres y mujeres sigan investigando a partir de este conocimiento. Con que uno solo de los numerosos datos médicos que contiene el libro resulte beneficioso para la humanidad, el tiempo y el esfuerzo dedicados a este intento sincero se verán plenamente recompensados.

3. Doctor Andrew Stanway, *Alternative Medicine*, Ridby Ltd., Adelaida, 1979, pp. 9-10.

4. Stephen Fulder. *The Handbook of Complementary Medicine*, Coronet Books, Londres, 1989, p. 16.

3

De la acupuntura a Bodhidharma

La historia de la medicina china hasta la dinastía Tang

El sistema de curación cuyos principios teóricos transfirieron los conceptos sociopolíticos del confucionismo a la esfera médica se basaba en una doctrina sincrética influida, como ya se ha indicado, por conceptos de la medicina demoníaca, las teorías del yin y el yang y las cinco frases, la magia homeopática, los conceptos de las influencias de la materia más fina como base de la vida, así como por los elementos estructurales relacionados con la unificación del imperio.

PROFESOR PAUL ULRICH, *La medicina en China*, 1985

El sistema médico que más ha perdurado en el mundo con éxito

Debido a numerosos factores, como las diferencias filosóficas, culturales y lingüísticas, y también a la distorsión semántica derivada de la lectura de traducciones de los textos originales, es fácil que los occidentales malentiendan los principios y la práctica de la medicina china. Stephan Palos, que ha estudiado el tema con mayor profundidad, afirma lo siguiente:

> Todo el mundo conoce los logros de la cultura china antigua [...] La gran experiencia en el arte de la curación, acumulada a lo largo de miles de años, le ha permitido obtener resultados notables también en ese campo, y la ciencia médica moderna reconoce cada vez más su importancia. [...] Hasta la última década, no se habían conseguido textos médicos modernos escritos en chino [...] con frecuencia existen grandes discrepancias enter las fuentes chinas y las occidentales. Los libros occidentales a menudo contienen deducciones u opiniones personales que suelen representar una revalorización más que una interpretación, del arte tradicional chino de la curación.[5]

Una forma razonable de conocer la medicina china y, espero, de obtener de ella algunos beneficios, consiste en consultar a los propios maestros chinos, sobre todo a los que son capaces de explicar los conceptos médicos utilizando un vocabulario y unas imágenes que los lectores occidentales puedan comprender fácilmente. Este libro pretende ser un modesto esfuerzo en tal sentido.

Conviene recordar al lector que no conozca la materia y que considere que la medicina china es curanderismo supersticioso que, si bien el sistema médico chino no es el más antiguo, sí que es el que más ha durado, sin interrupciones, y que durante milenios ha servido a la población más numerosa del mundo, que ha disfrutado de un nivel de civilización muy elevado. Al leer su historia, en este capítulo y el siguiente, el lector verá que los chinos curaron las enfermedades contagiosas mucho antes que en Occidente se descubrieran los antibióticos, que llevaron a cabo

5. Stephan Palos, *The Chinese Art of Healing*, Bantam Books, Nueva York, 1971, pp. x-xi.

con eficacia grandes operaciones quirúrgicas antes de que gran parte de Europa y la totalidad de América y Australia figuraran en el mapa, y que trataron con éxito las enfermedades psiquiátricas mucho antes de que los occidentales pensaran que las provocaban los espíritus malignos. También verá que muchos descubrimientos médicos acogidos en Occidente como notables avances ya se conocían en China, a menudo unos cuantos siglos antes.

Desde luego, al mencionar todo esto no pretendo crear ninguna controversia con la medicina occidental convencional. Es posible que muchas personas, incluso en la propia profesión médica convencional, hayan manifestado su insatisfacción con ciertos aspectos de la medicina occidental, como su enfoque tan reduccionista y su incapacidad para hacer frente a las enfermedades degenerativas, pero, que yo sepa, ni un sólo médico chino ni ningún terapeuta alternativo se ha burlado nunca de la medicina convencional, porque todos aprecian su valor.

También cabe destacar que, a lo largo de su larga historia, la medicina china se ha distinguido por estar al margen del control de una clase sacerdotal. Muchos chinos han buscado la ayuda de la divinidad en cuestiones médicas (y lo siguen haciendo), pero esta práctica pertenece al terreno de la religión y el misticismo más que al de la medicina china. De hecho, si dijéramos que la medicina china era supersticiosa porque en la antigua dinastía Shang (siglos XVIII al XII AEC) la gente consultaba a los oráculos acerca de sus enfermedades, lo mismo y más se podía decir de la medicina occidental, cuyos métodos terapéuticos habituales, durante la Edad Media, comprendían las oraciones, el arrepentimiento y la invocación o, en el mejor de los casos, las sangrías y las ventosas para eliminar la sangre mala, incluso hasta el siglo XIX.

Hemos de tener cuidado si calificamos de supersticiosos a los antiguos chinos, o a los antiguos egipcios, mesopotámicos, indios, griegos o romanos, porque bien podría ser que los ignorantes resultáramos ser nosotros, ya que los últimos descubrimientos en física, psicología y otras ciencias sugieren que la adivinación y otras prácticas metafísicas de estos pueblos antiguos en realidad eran medios para acceder a niveles más profundos de sabiduría intuitiva. Deberíamos recordar que esas personas de la antigüedad que consultaban oráculos no solían ser personas comunes, sino los poderosos, como generales y emperadores, que siempre estaban asesorados por los hombres más sabios de su tiempo.

Otra característica única de la historia de la medicina china es la coherencia de su concepción fundamental a lo largo de los siglos. Aunque parezca sorprendente, no se han producido cambios drásticos ni revolucionarios en los aspectos filosóficos, patológicos ni terapéuticos de la medicina china desde la antigüedad hasta ahora. Mientras que las nociones de las enfermedades causadas por microorganismos y de la quimioterapia que están vigentes en este siglo son completamente diferentes de las nociones de los humores y de las sangrías y las ventosas de la fase primitiva de la medicina occidental, los principios del yin y el yang y de los distintos métodos terapéuticos de los chinos se aplican en la actualidad de una forma muy similar a la de antaño. Pero esto no significa que la medicina china no haya progresado, ni que su concepción de la enfermedad esté estancada. Por el contrario, el progreso médico y la evolución conceptual han sido notables, y muchos descubrimientos y teorías están muy adelantados con respecto a Occidente.

La medicina prehistórica

La historia de la medicina china es la más extensa del mundo, sin interrupciones. Se sabe que hace por lo menos quinientos mil años vivían hombres en el valle del Huang He, el río Amarillo, en China, y lo han seguido haciendo, de forma continuada, hasta el día de hoy. En cuanto apareció el hombre, surgió la medicina. En China, la medicina prehistórica tenía un nivel increíblemente elevado, porque los primeros chinos no sólo establecieron una amplia tradición de plantas curativas, sino que alcanzaron grandes logros en cirugía y acupuntura. No sirve de consuelo pensar que hasta la edad moderna, muchos miles de años después de que su aplicación en China

diera excelentes resultados, el mundo occidental en general no ha valorado la eficacia de la acupuntura.

Los descubrimientos arqueológicos realizados en China revelan gran cantidad de agujas de bambú y de piedra, confeccionadas por expertos, que se utilizaban en acupuntura, lo cual demuestra lo difundida que estaba esta práctica durante la época prehistórica. Otro aspecto especial y muy eficaz de la medicina china que practicaban los chinos prehistóricos era la terapia de chi-kung, que consiste en utilizar el *chi*, o bio-energía, para curar enfermedades. Aunque el chi-kung sigue siendo, en comparación, relativamente desconocido en Occidente, por paradójico que parezca, es probable que sea el mejor aspecto de la medicina china actual para ayudar a los occidentales a resolver muchos de sus problemas de salud.

Hay quien cree que os dos primeros emperadores de la prehistoria china, Shen Nong y Huang Di (o Hwang Ti), fueron los fundadores de la medicina china, y a menudo se les atribuye, respectivamente, la autoría de los primeros textos sobre farmacología y medicina: el *Ben Cao Jing* [Gran clásico de las plantas medicinales] y el *Nei Jing* [Clásico interno de medicina del Emperador Amarillo]. En realidad, estos nombres no son más que la personificación del esfuerzo colectivo de toda la sociedad prehistórica.

Las dinastías Xia y Shang

El comienzo del período dinástico en China, con las dinastías Xia (2205-1765 AEC) y Shang (1764-1121 AEC), marcó el comienzo de la historia china escrita. Lo sobrenatural proliferó en este período, y también la medicina se entremezcló con los patrones sobrenaturales de la época. Pero es importante destacar que la medicina china, desde sus inicios y a lo largo de toda su historia, es racional y científica, y que este breve período aislado de influencia sobrenatural, que tuvo lugar durante el período Shang, fue consecuencia del entorno y no de sus principios médicos intrínsecos. A pesar de esto, el conocimiento médico durante el período Shang tuvo un nivel increíblemente elevado.

Por entonces, la escritura Shang había evolucionado mucho, y su vocabulario demostraba que los chinos conocían ya los microorganismos de la sangre y los parásitos de los intestinos. Por ejemplo, el vocablo Shang (conocido a蠱 en chino moderno)significa «microorganismos en la sangre». Mil años antes de la aparición del microscopio, no cabe duda de que semejante descubrimiento resulta asombroso.

Los chinos primitivos tenían un nivel elevado de higiene personal y salud pública. La palabra 浴 en chino moderno) que representa a una persona bañándose en una bañera, significa «darse un baño», y también 牢), que quiere decir «pocilga» o «corral», demuestra que ya sabían que había que usar un recinto aparte de la vivienda para criar a los animales.

La época clásica de la dinastía Zhou

La dinastía siguiente, la Zhou (1027-256 AEC), conocida a menudo como la era clásica, fue testigo de la aparición de numerosas escuelas de pensamiento, que incluyen la filosofía del yin y el yang y los cinco principios elementales. Se incorporaron a la medicina china muchos términos filosóficos para representar ciertos conceptos médicos. Gracias al perfeccionamiento del calendario lunar, los médicos chinos pudieron asociar ciertas enfermedades con determinadas estaciones; además, designaron seis condiciones climáticas (frío, calor, viento, lluvia, humedad y sol) como causas naturales de las enfermedades.

La higiene personal y la salud pública mantuvieron un nivel elevado durante la dinastía Zhou. En *Los ritos del Zhou* se mencionaban varios métodos para acabar con las plagas, y en el *Libro de los ritos* se recomendaba bañarse a menudo, lavarse las manos antes de comer y se prohibía escupir en el suelo. Este libro registra, asimismo, muchos siglos antes que en Occidente, la clasificación de los médicos de la época en cuatro grupos: médicos generales, cirujanos, dietistas y veterinarios.

En este período aparecieron los dos clásicos más antiguos y más venerados de la medicina china: el *Huang Di Nei Jing* [Clásico interno de medicina del Emperador Amarillo] y el *Shen Nong Ben Cao Jing* [Gran clásico de las plantas medicinales de Shen Nong]. En realidad, estos libros no fueron escritos por individuos, se trata de recopilaciones de todo el conocimiento médico previo, reunido por infinidad de seres anónimos desde el comienzo de la existencia humana en China. En sus ediciones revisadas actuales, estos dos clásicos contienen, además, los logros médicos alcanzados en períodos Qin y Han posteriores.

El *Clásico interno de medicina* abarca todos los aspectos de la medicina china, desde la filosofía médica y la ecología, hasta los principios terapéuticos y la acupuntura. Por lo tanto, a mi entender, es erróneo traducir el *Nei Jing* como el *Clásico de medicina interna*, como se suele hacer, porque la medicina interna es apenas una parte de esta obra tan amplia.

Llama la atención que este *Clásico interno* registrara muchos datos médicos que Occidente sólo descubrió bastante tiempo después. Un ejemplo notable es la descripción de la circulación sanguínea en el cuerpo humano como un circuito interminable, descubrimiento que tuvo lugar por lo menos dos mil quinientos años antes de William Harvey. El *Clásico interno* es más explícito todavía, ya que describe dos tipos diferentes de sangre: la sangre yin, de color oscuro, y la sangre yang, de color claro. Otro adelanto notable con respecto a Occidente es la implicación de los nervios autónomos en el origen de la enfermedad, que se expresa en el equilibrio del yin y el yang; este principio ayuda a los terapeutas chinos a curar muchas de las enfermedades degenerativas, consideradas incurables.

El *Gran clásico de las plantas medicinales*, que explicaba los fundamentos de la farmacología china y es, probablemente, la farmacopea más antigua del mundo, se ha venido revisando y utilizando de forma permanente hasta la actualidad. Describe en detalle 365 drogas naturales, clasificadas en tres categorías: una superior, que incluye ciento veinte drogas de naturaleza primitiva; una intermedia, con ciento veinte drogas con un valor terapéutico general, y una categoría inferior, que comprende ciento veinticinco de naturaleza antitóxica y antibiótica. El clásico analiza también las cuatro clases, los cinco sabores y los siete grupos de drogas medicinales, e incluye valiosos consejos sobre la forma de obtener, preparar y conservar las drogas. Recomienda ciento setenta tipos de remedios para enfermedades, incluidas las propias de la medicina interna, la ginecología, la cirugía, la oftalmología y la otología, y en la actualidad la ciencia encuentra válidos sus valores terapéuticos.

Uno de los principales médicos de este período fue Bian Que (o Pien Chueh), que vivió en el siglo V AEC y es probable que fuera contemporáneo de Hipócrates. Destacó en muchos ámbitos, como la teoría de los pulsos, la fitoterapia, la acupuntura y la terapia de masaje. Un día, al pasar por el estado de Fu, sanó al príncipe moribundo de una extraña enfermedad. La gente, sorprendida, pensó que Bian Que era un santo y que tenía poderes mágicos, pero el modesto médico explicó con énfasis que lo que curó al príncipe fue la medicina racional. Su gran obra, *Los ochenta y un tópicos difíciles de Huang Ti*, es un tratado sobre el diagnóstico, la anatomía y la acupuntura.

Otra obra destacada de este período fue el *Clásico del elixir*, de Wei Po Yang, un ermitaño taoísta. Aunque por fuera parece un libro de alquimia, en realidad es un texto secreto, escrito en un lenguaje simbólico, sobre el chi-kung para la salud y la longevidad. Los taoístas hicieron grandes aportaciones a la medicina preventiva, que para los chinos ha sido siempre superior a la curativa.

La edad de oro de las dinastías Han y Tang

Durante el período Han (202 AEC al 221 EC) y el Tang (618-906) la medicina china alcanzó su edad de doro, como anunciaron dos médicos destacados: Hua Tuo y Zhang Zhong Jing, contemporáneos de Galeno.

Hua Tuo (*c.* 208-118 AEC) fue, probablemente, la primera persona que se sabe que utilizó la anestesia en cirugía, nada menos que unos dos mil años antes que Occidente. Se lo suele representar en una pintura raspando el omóplato de Guan Yu, un famoso guerrero chino al que posteriormente se adoró como el dios de la guerra, para quitarle la carne infectada a causa de una flecha envenenada, mientras Guay Yu jugaba al ajedrez con un amigo. La pintura pretende representar el valor y la estoica resistencia del guerrero, pero quien haya experimentado siquiera un ligero corte sabrá lo doloroso que es. Ahora sabemos que la verdad reside en el eficaz uso de la anestesia por parte de Hua Tuo. En la *Crónica del Han tardío* consta que Hua Tuo también practicaba con éxito operaciones de abdomen.

Hua Tuo fue un médico ejemplar. El señor de Wei, Cao Cao, le ofreció oro en abundancia para que fuera su médico personal en la corte, pero él se negó para poder servir a la gene común. Más adelante, cuando oyó hablar de los extraños dolores de cabeza de Cao Cao, se ofreció a atenderlo sin cobrar nada. Hua Tuo, cuyas ideas y logros fueron avanzados para su época, sugirió la cirugía craneal, pero Cao, suspicaz, pensando que Hua Tuo quería perjudicarlo, envió al gran médico a prisión.

Hua Tuo destacó también la importancia incuestionable de la medicina preventiva y la ciencia de la salud. Ideó un sistema de ejercicios de chi-kung llamado el «juego de los cinco animales», que expresa el movimiento y el espíritu del tigre, el ciervo, el oso, el mono y el pájaro. Los discípulos que practicaban estos ejercicios a diario no sólo vivieron hasta los noventa años, sino que conservaron una dentadura fuerte y los sentidos despiertos hasta una edad muy avanzada.

Zhang Zhong Jing (150-219 EC), conocido a veces en Occidente como el Hipócrates oriental, insistió en que al enfermedad se debía a causas naturales, no sobrenaturales. En su tiempo, una epidemia acabó con buena parte de la población Han. Entonces la gente recurrió a la superstición, en lugar de a la medicina racional, en un esfuerzo desesperado por combatir la enfermedad. Frente a una posición tan conservadora, Zhang Zhong Jing luchó incansablemente por salvar vidas y educar a la población en temas médicos y de higiene.

Tuvo gran influencia su otra titulada *Shang Han Za Bing Lun* [Tratados sobre fiebres y enfriamientos epidémicos], el primer libro de medicina escrito en China, basado en la aplicación real de las teorías médicas y no en especulaciones. Zhang Zhong Jing formuló los seis síndromes, partiendo del yin y el yang como principios básicos para explicar las enfermedades infecciosas. Este concepto se sigue usando todavía. También escribió otros tratados, entre los que figuran uno sobre la respiración artificial y otro sobre las enfermedades de la mujer.

Muchos occidentales a menudo se quedan perplejos ante el diagnóstico por medio del pulso. Uno de los grandes textos sobre el pulso, el *Mai Jing* [Clásico del pulso] fue escrito por Wang Shu He en el siglo III. El autor distinguía veinticuatro tipos de pulsos y explicaba su significado. Más o menos por la misma época Wang Po Yi escribió el primer libro especializado sobre acupuntura: *Los fundamentos de la acupuntura*.

También fue notable el estudio de la patología. Al finalizar el período de las seis dinastías, aproximadamente al comienzo del siglo VII, el profesor de medicina imperial Chao Yuan Feng y sus colegas editaron una obra trascendental en cincuenta volúmenes: *Patología de la enfermedad*. Esta inmensa colección analizaba la patología, los síntomas, el diagnóstico y la terapéutica de mil setecientos tipos de enfermedades distintas, que abarcaban la medicina interna, la cirugía, la ginecología, la pediatría y la medicina de los órganos de los sentidos. Señalaba que los parásitos y otros microorganismos son los responsables de las enfermedades contagiosas, que otras enfermedades no son contagiosas y que algunos trastornos de la piel se deben a determinados

déficit en la alimentación. Es increíble lo avanzados que estaban los chinos con respecto a Occidente en estos conocimientos. Pero lo más extraordinario es que la cura que recomendaban en esta obra inmensa para tratar la enfermedad no consistía en remedios a base de plantas medicinales, como era habitual, sino en ejercicios de la terapia del chi-kung.

Los chinos también fueron los primeros en elaborar una farmacopea oficial. Por encargo del gobierno Tang, un grupo de médicos, encabezado por Su Jing, editó los cincuenta y cuatro volúmenes de la *Nueva farmacopea de plantas medicinales* en el 657, más de ocho siglos antes que el *Nuovo Receptaris* florentino, la primera farmacopea occidental. Setenta años después de su publicación, llegó a Japón, donde el emperador decretó que a ningún médico se le permitiera practicar la medicina si no había estudiado esta farmacopea con detenimiento.

La cirugía alcanzó un nivel excepcional durante la dinastía Tang. *Las Fórmulas mágicas heredadas* de Gong Qing Xuan, a pesar de su nombre tan sobrenatural, ofrecían muchos métodos racionales y eficaces para remediar la gangrena y distintas enfermedades de la piel, detener hemorragias y eliminar el dolor, tratar conmociones y eliminar la toxicidad de los venenos. Es probable que sea el primer libro del mundo que trate de la cirugía como especialidad.

Otra gran obra de la dinastía Tang que los no iniciados podrían confundir fácilmente con medicina mística era la *Terapia de lesiones y fracturas según los santos*, de un sacerdote taoísta llamado Lin. Aunque mencione a los «santos», este clásico no recurría a la religión ni a lo sobrenatural, sino que trataba las lesiones y las fracturas de forma racional y científica. Destacaba el movimiento constante de las articulaciones como precaución contra la rigidez después del tratamiento, recomendaba el uso de tablillas para inmovilizar sólo cuando era estrictamente necesario e insistía en que había que lavar escrupulosamente las heridas abiertas antes de coserlas, para evitar infecciones. Todas estas medidas importantes no llegaron a Occidente hasta mucho más tarde.

La odontología y la oftalmología también se convirtieron en especialidades que obtuvieron logros destacados. Los dentistas Tang ya obtenían resultados notables en la extracción y el empaste dentario. En oftalmología, impresiona saber que hace más de mil años los chinos ya llevaban a cabo operaciones en los ojos para extraer el exceso de líquido.

Para mantener el alto nivel de la medicina, el gobierno Tang estableció la Escuela Imperial de Medicina, doscientos años antes de la creación de la primera escuela de medicina de Occidente, en Salerno. Había tres facultades principales con cátedras profesionales: medicina interna, acupuntura y cirugía (que incluía la terapia de masaje). También se establecieron escuelas en las provincias, siguiendo el mismo modelo. Sin embargo, la forma habitual de formación y enseñanza de la medicina siguió siendo el antiguo sistema del maestro y el discípulo.

Durante las dinastías Han y Tang, la medicina china se extendió a otros países a gran escala. La influencia médica china en Japón había sido permanente y significativa. Los emperadores japoneses enviaban a sus médicos reales a estudiar a China, mientras que muchos médicos chinos también iban a Japón a enseñar. Un ejemplo notable fue el monje budista Jian Zhen que no sólo enseñaba medicina china, sino que también difundió el budismo en Japón. Actualmente se conserva una estatua suya de madera en el Museo de Tokio, como un tesoro nacional.

También fue significativa la difusión de la medicina china en Corea del Norte y en Vietnam. Los principales clásicos médicos chinos, como el *Clásico interno*, el *Gran clásico de las plantas medicinales* y *Los fundamentos de la acupuntura*, eran textos indispensables y reconocidos oficialmente en Corea del Norte. En Vietnam, un destacado médico chino llamado Shen Guang Xun utilizó los métodos terapéuticos chinos para curar a infinidad de vietnamitas de una enfermedad respiratoria crónica. La medicina china llegó incluso a India y al imperio árabe. En la India se adoptó parte de la materia médica china, como el *dang gui (Radix angelicae sinensis)*, el *fu ling (Poria cocos)*, el *wu tou (Radix aconiti)*, el *ma huang (Herba ephedrae)* y el *xi xin (Herba asari)*. Los árabes aprovecharon muchos conocimientos de los chinos, como la teoría de

los pulsos, la alquimia y también su materia médica, y posteriormente difundieron la alquimia en Europa, en el siglo VIII.

Por su parte, los chinos también aprendieron mucho de otros países. De Corea del Norte adquirieron muchas plantas medicinales, como el *wu wei zi (Fructus schisandrae)*, el *ting hu su (Corydalis)*, el *kun bu (Thallus laminariae seu eckloniae)* y el *wu yi (Macrocarpa)*; de Vietnam, el *ding xiang (Flos syzygii aromatici)*, el *chen xiang (Lignum aquilariae resinatum)* y el *su he xiang (Resina liquidambaris Orientalis)*, y del imperio árabe el *mo yao (Resina commiphorae myrrhae)*, el *ru xiang (Resina pistacia)* y el *xue jie (Resina draconis)*. La aportación india a China estuvo muy relacionada con el budismo, y la influencia india en oftalmología también fue sustancial.

En 527, un patriarca indio, el venerable Bodhidharma, fue a China a enseñar el budismo. En el famoso monasterio de Shaolin creó un sistema de ejercicios conocido como las «dieciocho manos de Lohan», que posteriormente evolucionó hasta convertirse en el kungfú de Shaolin, una práctica de artes marciales muy apreciada. Bodhidharma también introdujo la Escuela de Meditación del Budismo, o budismo Chan, que posteriormente se difundió en Japón y en el mundo entero como budismo Zen. La meditación budista ha contribuido mucho a la medicina preventiva, así como también a numerosos sistemas de curación alternativos, que han ayudado a curar distintas enfermedades consideradas incurables por la medicina occidental convencional.

Por consiguiente, la medicina china tiene una historia de notables logros. Aprendió y se benefició de otros sistemas médicos y tuvo influencia no sólo en la vecina Corea y en Japón, sino hasta en las lejanas tierras árabes y en Europa. ¿Por qué, entonces, la medicina china es relativamente poco conocida en el siglo XXI? Esto se debe a que también experimentó una edad oscura, aunque breve, y ahora está en pleno renacimiento. Hablaremos de esta edad oscura y este renacimiento en el próximo capítulo, así como de otros logros notables, para poder tener cierta perspectiva histórica al estudiar sus fascinantes principios y prácticas, tan diferentes de las de la medicina occidental convencional, y que tal vez nos ofrezcan modos de pensar alternativos que nos ayuden a resolver los problemas médicos actuales.

4

La inspiración y la esperanza que nos ofrecen los maestros chinos

La medicina china desde la dinastía Song

Los chinos se adelantaron tanto a la bioquímica moderna que antes del siglo II a. de C. ya podían aislar hormonas sexuales y pituitarias de la orina humana y usarlas con fines medicinales.

ROBERT TEMPLE

Una medicina que se anticipa a Occidente

La medicina china es el sistema médico conocido por el hombre que más ha durado de forma ininterrumpida. Al final de la dinastía Tang, en el siglo X, cinco siglos antes del nacimiento de la medicina occidental, los chinos ya habían desarrollado un corpus sumamente completo de conocimientos y métodos chinos, muchos de los cuales estaban bastante más avanzados que los occidentales, como ya hemos visto en el capítulo anterior.

Durante la dos dinastías siguientes, la Song (960-1279) y la Yuan (1280-1368), continuaron los logros médicos. En 1026, Wang Wei Yi publicó su *Clásico ilustrado de la acupuntura de la estatua de bronce*, en tres volúmenes. También encargó dos estatuas de bronce del cuerpo humano, con los puntos de acupuntura perforados por expertos, de las cuales posteriormente se hicieron numerosas copias. Una de las estatuas originales se conserva en la actualidad en una cámara subterránea especial en el Museo de Tokio.

No cabe duda de que la ortopedia china es una de las mejores del mundo. En el siglo XIV, Wei Yi Lin mencionaba el uso de *man tuo luo (Datura alba)* y de *wu tou (Radix aconiti)* como anestésicos, y los traumatólogos chinos los siguen usando todavía. Él fue el primero en utilizar la suspensión en el aire como medio terapéutico para las fracturas de columna, algo que no se sugirió en Occidente hasta 1927, seiscientos años después, cuando así lo hizo Davis.

La teoría china de la patogenia se enriqueció con la incorporación de las «siete emociones» y los «seis males» como los agentes que provocan las enfermedades, que Chen Wu Ze expuso en el siglo XII. Estos conceptos demuestran que los chinos conocían con claridad la diferencia entre las causas internas, las «emociones», y las externas, los «los males», así como la enorme importancia que atribuían a los factores psicológicos y ambientales al tratar de comprender la enfermedad.

Los chinos también fueron pioneros en el mundo en cuanto a la medicina forense. La primera publicación sobre el tema de la autopsia fue la *Colección de prisioneros sospechosos,* publicada en 951. En 1247, Song Ci, un famoso funcionario encargado de investigar las causas de las muertes violentas, repentinas o sospechosas, publicó una obra monumental, *Registros de la*

justicia en autopsia, que fue el primer libro de texto completo sobre medicina forense del mundo, ya que apareció 348 años antes que su equivalente occidental: *De morbis veneficies*. Describía con precisión la anatomía humana, explicaba las autopsias de forma profesional y analizaba con maestría las causas de la muerte, indicando con claridad la diferencia entre homicidio y suicidio. Es increíblemente completo y profesionalmente fiable. Por ejemplo, explicaba con todo detalle que un médico forense, si examinaba con atención el color, el lugar y el aspecto de una lesión, podía determinar si la víctima había muerto como consecuencia de una acción directa del homicida y cuál había sido el agente causante, o si había muerto por otras causas posteriores que la hubieran afectado de forma indirecta.

En Japón, la versión revisada de esta obra fue muy apreciada no sólo por los médicos, sino también por los guerrero samuráis, ya que daba descripciones detalladas de varios puntos letales en el cuerpo humano. Este texto médico forense de tanto peso ha sido traducido al japonés, coreano, ruso, inglés, alemán, francés, neerlandés y otras lenguas.

Mucho antes de que la tuberculosis se convirtiera en la causa de gran cantidad de muertes en Occidente, los chinos ya habían encontrado métodos efectivos para controlar y curar esta enfermedad. El libro especializado en tuberculosis, *Diez curas maravillosas*, publicado en 1348, recomendaba diez grupos de terapias contra la tuberculosis, remedios para toser y vomitar sangre, por ejemplo, y regímenes alimenticios correctivos para aumentar la resistencia del cuerpo. Posteriormente, durante la dinastía Qing, un gran médico, Ye Tian Si, aplicó estas terapias para curar a innumerables enfermos de tuberculosis.

Resulta perturbador pensar que, si hubiera habido un mayor intercambio de conocimientos médicos entre China y Occidente, esta enfermedad espantosa, que se suele asociar con la pobreza y los barrios bajos, no seguiría ocasionando muertes en Europa ni en aquellos países asiáticos que estuvieron bajo el dominio europeo hasta principios del siglo XX. Sin embargo, justo en los inicios del siglo XXI, cuando se creía que la medicina occidental había vencido a la tuberculosis, asistimos a un rebrote de la enfermedad, y no sólo en algunos países en vías de desarrollo, sino también en países avanzados, como Estados Unidos, con una forma que parece inmune a los antibióticos convencionales. Según informes de la Organización Mundial de la Salud, ocho millones de personas al año desarrollan la tuberculosis en el mundo, de las cuales mueren tres millones. ¿Los expertos occidentales se molestarán en aprender algo de los chinos para salvar vidas? ¿O es posible que haya gente tan engreída que siga considerando que otros sistemas médicos son inferiores, a pesar de las numerosas pruebas de su eficacia?

Aprovechemos su experiencia

La medicina china resulta más beneficiosa todavía en el ámbito de las enfermedades degenerativas, el principal problema médico que tiene Occidente en la actualidad. Algunos métodos terapéuticos chinos, sobre todo la terapia de chi-kung, se han aplicado con éxito a las enfermedades degenerativas durante siglos, y en este libro explicaremos sus principios y su práctica. Tanto Occidente como cualquier otro pueblo tienen el privilegio de poder decidir si quieren utilizar estos métodos, suficientemente probados, para librarse de las enfermedades degenerativas o si prefieren soportarlas con una medicación de apoyo convencional.

La ginecología y la pediatría china también alcanzaron un nivel notablemente elevado. Es posible que el libro más influyente sobre los problemas médicos de las mujeres sea la *Enciclopedia médica de la mujer* de Chen Zi Ming, publicada en 1237, que trataba de ginecología, así como de obstetricia. Entre los logros notables que se mencionan en el *Canon de Salud infantil*, publicado en 1224, figuran unas descripciones del examen de las líneas de los dedos como método de diagnóstico y las operaciones quirúrgicas que se practicaban para corregir deformaciones en los niños. En 1981, el pionero occidental en este campo, el doctor James Miller, del Hospital

Infantil de Vancouver, en Canadá, recomendó que el examen de las huellas dactilares formara parte del examen médico de rutina de todos los niños, porque la información que revela la mano puede ser decisiva para el diagnóstico de anomalías físicas y mentales.

El período Song se caracterizó también por disputas académicas entre diversas escuelas de pensamiento. Había cuatro escuelas representativas: la de los remedios fríos, la purgativa, la de la nutrición y la de la nutrición yin. Todas coincidían en la filosofía médica fundamental, pero se diferenciaban por el énfasis en los enfoques terapéuticos de la medicina interna. Cabe destacar que los médicos de una escuela no dudaban en utilizar los métodos de otra si les parecía que eran adecuados en una situación determinada. Los principios más destacados de estas escuelas antagónicas se consideran correctos según los criterios actuales, y los médicos chinos los siguen aplicando en la actualidad. Una analogía aproximada de las diferencias entre escuelas, en términos occidentales, sería el tratamiento mediante antibióticos, la naturopatía, los suplementos nutricionales y el fortalecimiento fisiológico.

Para el gobierno Song, la medicina era un aspecto esencial de sus deberes para con el pueblo. En el 1057, el gobierno estableció un Centro Imperial de Edición Médica para revisar y publicar los libros médicos anteriores y también los nuevos. En 1076 se estableció el Dispensario Imperial para facilitar la preparación y distribución de medicamentos, y posteriormente se crearon dispensarios provinciales. Las tres facultades de la Universidad de Medicina Imperial se ampliaron a trece, incluidas las de obstetricia, pediatría, ortopedia y oftalmología.

En la actualidad, quien investigue los sistemas médicos de las dinastías Song y Yuan debe de quedar impresionado por los elevados niveles «modernos» de esa época. En un tiempo en que Europa era saqueada por los bárbaros, los chinos disfrutaban de medidas sanitarias tan envidiables como el tratamiento de aguas residuales y el alcantarillado, condiciones de salubridad adecuadas y barrenderos públicos. Numerosos libros de la época dan fe de un sólido conocimiento de la salud personal. Por ejemplo, en el *Conocimiento esencial para los niños* se menciona la necesidad de cepillarse los dientes antes y después de las comidas, de lavarse las manos después de ir al lavabo y de mudarse de ropa con frecuencia para no tener piojos ni chinches. En el *Manual económico* se menciona la importancia de hacer comidas regulares, los peligros de comer en exceso o demasiado poco y la manera de evitar la contaminación del agua.

La mención de las enfermedades de las manos, frecuentes entre los mineros, de las oculares de los obreros de los hornos y las respiratorias de los picapedreros que aparecen en el libro *Conversaciones generales* demuestran su profundo conocimiento de la medicina laboral. Fue también durante la dinastía Song, a comienzos del siglo XI, cuando los chinos descubrieron la inmunización contra la viruela, un método que no llegó a Occidente hasta mucho más tarde.

Los principios médicos chinos y su práctica siguieron difundiéndose hacia otros países. Desde 1103, se enviaron a Corea del Norte médicos imperiales para enseñar medicina, a petición del gobierno de aquel país. A su vez, los chinos conocieron gracias a Corea algunas plantas medicinales importantes, como el maravilloso *Panax ginseng.*

La influencia de la medicina china en el mundo árabe se podría reflejar en obras como el *Canon de medicina,* de Avicena. Durante el período Yuan, la acupuntura se extendió al mundo árabe. En sus *Viajes,* Marco Polo registró que los barcos chinos transportaban medicamentos chinos, como el *da huang (Radix et rhizoma rhei),* el *she xiang (Moschus moschiferus)* y el *rou gui (Cortex cinnamomi),* de la costa malabar a Adén, desde donde se transportaban a Alejandría. Los árabes, por su parte, hicieron valiosas aportaciones a la medicina china. Muchos textos médicos árabes se tradujeron al chino, enriqueciendo aún más sus conocimientos médicos.

La época moderna

Durante el período Ming y principios del Qing (1368-1840) se publicaron numerosas obras médicas destacadas. *Las Historias de caos médicos* (1549), el libro más antiguo de este tipo, era una revisión de dos mil años de curación y prevención de enfermedades, desde la dinastía Han hasta la yuan. *La Enciclopedia de medicina antigua y moderna* (1556), en cinco volúmenes, describía los conceptos y las prácticas de las principales escuelas médicas. *El Clásico de la cirugía*, de Chen Shi Gong, en 1617, mencionaba todos los métodos quirúrgicos efectivos desde la dinastía Tang hasta la Ming.

La sífilis, antes desconocida en China, llegó a través de Cantón con los extranjeros. En *Los registros secretos de la sífilis*, el primer libro especializado sobre este tema que se publicó en chino, Chen Si Cheng describía las diversas etapas de la enfermedad y recomendaba la aplicación de drogas como el *pi shuang* (arsénico), el *qing fen* (calomelanos) y el *shui yin* (mercurio). En oftalmología, Chuan Ren Yu registró ciento nueve enfermedades oculares en su completa *Enciclopedia de oftalmología*. En laringología, se explicaron los aspectos fisiológicos, patológicos y de diagnóstico de las enfermedades de la laringe, como la difteria, y se registraron numerosos remedios efectivos, como la acupuntura y las operaciones quirúrgicas.

El mayor logro médico de la dinastía Ming es, sin duda, la *Gran farmacopea*, de Li Shi Zhen (1518-1593). Para compilar esta obra monumental, Li Shi Zhen revisó más de ochocientos trabajos sobre el tema y viajó a muchos lugares donde crecían las plantas medicinales para poder estudiar su hábitat y sus propiedades más de cerca. Entrevistó a infinidad de personas, entre ellas a las que recogían las plantas, a agricultores, pescadores y labradores, que llegaron a ser sus amigos y maestros. En total, tardó veintisiete años, durante los cuales volvió a escribir todo el libro tres veces, hasta que finalmente, en 1578, publicó el mejor trabajo sobre farmacología china, y puede que sobre la farmacología en general.

En esta obra maestra de cincuenta y dos volúmenes se describen en detalle 1.892 tipos diferentes de materia médica, con más de mil ilustraciones y más de diez mil prescripciones o recetas médicas. Para cada materia médica, explica con maestría su aspecto, hábitat, propiedades, recolección, preparación, conservación, valores terapéuticos, posibles consecuencias y las prescripciones médicas correspondientes. Ha sido traducida al japonés, coreano, alemán, francés, inglés y muchas otras lenguas. Sin duda, Li Shi Zhen fue uno de los científicos médicos más grandes de todos los tiempos. La sinceridad con que sirvió a la humanidad, su humildad en la búsqueda de conocimiento y su perseverancia y devoción en su trabajo sirve como una fuente constante de inspiración para las generaciones posteriores.

Las fiebres se convirtieron en una especialidad durante el período Ming. Los chinos establecieron una clara distinción entre los enfriamientos y las fiebres. En sus *Recuerdos de los clásicos médicos*, Wang Fu Dui explicaba que mientras que el nombre de los enfriamientos deriva de la causa patológica de la enfermedad, el nombre de las fiebres deriva de sus síntomas. Y mientras que los enfriamientos evolucionan de lo externo o lo interno en su prognosis, las fiebres evolucionan de lo interno a lo externo.

Durante el período Ming, los chinos también exploraron más allá de sus fronteras y exportaron muchas plantas medicinales importantes, además de ideas. En el siglo XVI, muchos dispensarios ingleses vendían hojas de té chino para curar enfriamientos y fiebres. Numerosos médicos extranjeros acudieron a China para aprender medicina, y muchos libros de medicina china se llevaron a Europa para ser traducidos. Por ejemplo, los rusos enviaron médicos a China para aprender la inmunización contra la viruela. Hervien tradujo los *Secretos del pulso* en París, en 1735.

También en este período se difundió en Occidente la acupuntura china. Rhyne (1684) y Kampfer (1692) fue de los primeros que introdujeron la acupuntura en Europa, aunque la acogida inicial fue fría y despertó sospechas. Además, el conocimiento que tenían en Europa sobre

acupuntura era insuficiente, y la práctica no solía ser exacta. Sólo mucho después, gracias al decidido esfuerzo de algunos brillantes científicos médicos franceses y alemanes, y tra el regreso de Morant Saulie de China en 1929, con su conocimiento auténtico de la acupuntura, esta útil práctica médica llegó a ser un método terapéutico significativo en Occidente.

Durante la dinastía Qing, Zhao Xue Min reunió los métodos terapéuticos de los curanderos itinerantes, también llamados «doctores descalzos», y los compiló en los ocho volúmenes de las *Buenas colecciones* (1759). Debido a factores ambientales, los «doctores descalzos» solían ser analfabetos, aunque sus métodos terapéuticos, transmitidos de forma oral durante generaciones, no sólo eran eficaces sino también económicos.

La guerra del opio de 1824 marcó el oscurantismo no sólo de la historia dinástica china, sino también de la medicina china. Tras la humillante derrota infligida por la superioridad de las armas de fuego occidentales, los chinos pasaron de una política de puertas cerradas a una ciega adoración de todo lo occidental.

No obstante, se produjeron algunas obras notables, como la *Disertación sobre las fiebres,* de Wang Meng Ying (1852); el *Manual de diagnosis*, de Zhou Xue Hai (1895), y las *Historias clínicas de los médicos famosos de China*, de He Lian Chen (1927). También aparecieron muchos libros especializados sobre la peste, la disentería, el cólera y la difteria.

El oscurantismo y el Renacimiento

Puede que la mayor ironía de la historia de la medicina china tuviera lugar en 1929 y fuera responsable de ella el gobierno del Guomindang. El Comité Central para la Salud, formado exclusivamente por médicos educados según la tradición occidental, recomendó la abolición de la medicina china para adoptar la medicina occidental. La población protestó de inmediato, con vehemencia, y una apelación encabezada por Chen Cun Ren hizo que el gobierno retirara la resolución; desde entonces, el 17 de marzo se celebra el día de la medicina china. Estremece pensar en las consecuencias trascendentes que habría tenido esta medida del Guomindang.

La política médica del gobierno comunista contrastó con todo lo anterior. Además de aprender mucho de la medicina occidental, el gobierno comunista alentó el estudio y el desarrollo de la medicina china de una forma progresista y científica. El éxito obtenido en el tratamiento de la poliomielitis, en la reimplantación de extremidades amputadas y en la anestesia mediante la acupuntura no sólo resulta impresionante, sino, sobre todo, prometedor de unos avances médicos más brillantes en el futuro.

Por primera vez en esta generación, de forma más significativa que nunca, los médicos de otros países conocen de forma directa la eficaz combinación de medicina china y medicina occidental. Por primera vez en esta generación, sobre todo después de la histórica vista a China del presidente Nixon, la acupuntura se ha popularizado en todo el mundo, y los pueblos de otros países, independientemente de su raza o su religión, se pueden beneficiar a gran escala de una práctica médica que hasta entonces, durante muchos milenios, había estado reservada a los chinos de forma exclusiva.

Pero la acupuntura no es más que uno de los aspectos de la medicina china. Otro aspecto destacable, que sólo ahora empieza a surgir de detrás de la cortina de bambú que lo ocultaba, y del cual sin duda Occidente obtendrá enormes beneficios, es la terapia de chi-kung, el antiguo sistema esotérico que ha demostrado su eficacia en el tratamiento de las enfermedades degenerativas.

Sin duda, resulta tentador, aunque justificable, creer que en este siglo podemos beneficiarnos de lo que habían descubierto los antiguos médicos chinos, que podemos seguir ampliando y mejorando sus descubrimientos, para legar así a nuestros hijos el rico conocimiento médico que les permita vivir una vida más plena y más sana. La historia de la medicina china demuestra que

ha habido muchos casos en los que los chinos han precedido a Occidente en descubrimientos decisivos. Cabe entonces preguntarse: ¿hay otros grandes descubrimientos chinos en medicina de los cuales Occidente todavía no tenga todavía noticia y que sean cruciales para nuestra salud y nuestro bienestar? Evidentemente, en lugar de avanzar a tientas en experimentos hechos al azar, con la esperanza de tener un golpe de suerte y hacer un descubrimiento que resuelva problemas de salud tan apremiantes como el cáncer, el sida y las enfermedades degenerativas, sería más significativo, además de económico, poner a prueba o investigar las correspondientes manifestaciones tradicionales de los logros médicos chinos para comprobar si son válidas y, en este caso, si vale la pena aplicarlas en Occidente.

Un aspecto prometedor es la profunda comprensión que tienen los chinos del *chi*, o la energía, y su aplicación, durante siglos, para la curación de enfermedades degenerativas. No baso esta afirmación sobre el uso del *chi* para curar enfermedades degenerativas sólo en documentos históricos, sino en mi experiencia personal para ayudar a centenares de pacientes, literalmente, a aliviar estas enfermedades llamadas incurables.

Con este espíritu y el deseo de compartir escribo este libro, pues albergo la sincera esperanza de que algunos lectores encuentren en este humilde presentación de la medicina china los materiales que los estimulen a seguir estudiando e investigando de un modo que algún día resulte beneficioso para la medicina en todo el mundo. Tal vez sea adecuado pensar en la medicina a escala mundial como una sola disciplina integral; términos como medicina china, o la medicina de cualquier otro pueblo, no son más que nombres convencionales para indicar las aportaciones de estos pueblos a una medicina de alcance mundial.

5

Dos aspectos de una misma realidad

El yin y el yang en la medicina china

La medicina china todavía no es demasiado conocida. Debido a la falta de glosarios técnicos, algunas obras clásicas resultan difíciles de interpretar, incluso para los estudiosos de chino, y su traducción a las lenguas occidentales plantea numerosas dificultades.

PIERRE HUARD y MING WONG

Superar las primeras dificultades

Es frecuente cometer el error de pensar que, para comprender la medicina china, es fundamental conocer la filosofía china. El hecho de conocer la filosofía china resulta útil, pero no es imprescindible, porque los principios y la práctica de la medicina china se basan en la ciencia y en la experiencia, y no en la filosofía ni en la metafísica, como suelen pensar erróneamente en Occidente, incluso personas que son muy sabias en otros aspectos. Muchos chinos cometen el mismo error.

¿A qué se debe este error tan frecuente? Vamos a examinar el siguiente principio básico de la medicina china, que puede resultar ridículo para los no iniciados:

El yang solitario no deja vivir, el yin solitario no deja crecer.

Ésta es una afirmación médica, no cosmológica ni metafísica. El yin y el yang son símbolos. La expresión significa que, si sólo tenemos uno de los dos aspectos complementarios de la realidad, la salud o el desarrollo natural no son posibles. Por ejemplo, por más que nuestras funciones fisiológicas se realicen de manera correcta, si los órganos respectivos sufren daños estructurales nos faltará la salud. Por el contrario, aunque los órganos estén intactos físicamente, si no funcionan bien, tampoco es posible la salud. En este ejemplo, el yin simboliza la estructura y el yang, la función. Después de leer acerca del yin y el yang en este capítulo, el lector podrá encontrar más ejemplos por sí mismo.

El concepto del yin y el yang

Yin y yang son los dos términos que más se utilizan en la medicina china, y también los que con mayor frecuencia se comprenden mal. Prácticamente todos los libros sobre medicina china mencionan el yin y el yang aunque, por desgracia, casi ninguno explica lo que significan en realidad. El mero hecho de repetir que el yin hace referencia a lo femenino, oscuro, blando,

retrógrado, etcétera, y el yang a todo lo contrario, no sólo es inadecuado sino que además desconcierta al no iniciado, que no comprende qué tiene que ver todo esto con la salud.

El equilibrio del yin y el yang es fundamental para la salud. Casi todos lo hemos oído decir, pero ¿qué significa realmente? ¿Por qué y cómo resulta perjudicial para la salud la falta de equilibrio entre el yin y el yang?

Cuando me puse a estudiar medicina china, me imaginaba que algunas partes del cuerpo eran yin y otras partes eran yang. Suponía que no era necesario que exactamente la mitad del cuerpo fuese yin y la otra mitad, yang; ni siquiera era necesario que las distintas partes yin y yang estuvieran distribuidas de forma simétrica por el cuerpo, pero para conservar la salud había que lograr algún tipo de equilibrio entre estas partes. Evidentemente, todo esto es ridículo, y no es cierto.

El yin y el yang no hacen referencia a partes concretas ni a aspectos del cuerpo. En realidad, no tienen un significado específico ya que no son términos absolutos, sino meros símbolos que resultan prácticos para representar dos aspectos opuestos y, al mismo tiempo, complementarios, de la medicina y de todos los demás ámbitos. La significación y las manifestaciones del yin y el yang a veces pueden ser profundas y numerosas, pero en sus formas más sencillas el yin y el yang se refieren al concepto de dos aspectos opuestos y, sin embargo, complementarios de la realidad, con independencia de que la realidad se exprese en forma de objetos o de ideas.

En el campo de la medicina ambiental, por ejemplo, los médicos chinos se dieron cuenta hace mucho tiempo de la enorme importancia de las condiciones ambientales para la salud. El hombre debe ser capaz de adaptarse en armonía a los cambios climáticos porque si no podría enfermar. Los médicos chinos explican esta relación utilizando el yang para representar la infinidad de sutiles cambios ambientales y el yin para representar al hombre y su capacidad de adaptación. Si uno no consigue adaptarse a un cambio climático repentino y cae enfermo, esto se describe como desequilibrio del yin y el yang.

En anatomía y fisiología, el yin se usa en relación al estado estructural de los órganos del cuerpo y el yang, para sus respectivas funciones. Por ejemplo, hay desequilibrio entre el yin y el yang cuando un órgano deja de funcionar bien, aunque mantenga intacta su estructura.

También se utilizan el yin y el yang para indicar la situación respectiva de cada órgano, su aspecto y otras características. Por ejemplo, al describir el cuerpo como un todo, la parte superior es yang y la inferior, yin; la parte dorsal es yang y la ventral, yin. Por ejemplo, si en un accidente la parte superior y la inferior de un brazo quedan desalineadas, se produce un desequilibrio del yin y el yang.

Al describir los órganos internos, el yin se refiere a los cinco órganos que «almacenan»: corazón, hígado, bazo, pulmones y riñones, mientras que el yang se refiere a los seis órganos que «transforman»: intestino delgado, vesícula, estómago, intestino grueso, vejiga y triple calentador. Estos órganos están íntimamente conectados mediante un conjunto complejo de meridianos o canales energéticos. Por ejemplo, si una enfermedad del intestino delgado interrumpe el flujo de la energía que va al corazón, se produce un desequilibrio del yin y el yang en el corazón.

La diferenciación de las enfermedades en yin y yang es un factor importante en la diagnosis china. El yin se refiere a las enfermedades con síntomas como tener frío, heces líquidas, orina clara, respiración débil y pulso lento. Las enfermedades yang presentan síntomas como fiebre, sed constante, heces duras, orina amarillenta, lengua oscura y pulso rápido. Esta clasificación proporciona al médico una manera muy práctica y cómoda de comprender al paciente y su enfermedad.

En la prognosis, el yin se utiliza para enfermedades de desarrollo interno que manifiestan debilidad y empeoramiento, mientras que las enfermedades yang son de desarrollo externo y se caracterizan por excitabilidad y estado febril. Si un médico ha diagnosticado que la enfermedad de su paciente es yin, pero la prognosis presenta características yang, algo no está bien, y el médico tendrá que volver a plantearse el caso.

En farmacología y terapéutica, la medicina yin suele ser fresca, fría, salada, agria y amarga; en cambio, la medicina yang es tibia, caliente, insulsa, ácida y dulce. Si el desequilibrio de la enfermedad de un paciente se debe a una insuficiencia de yang, por ejemplo, el médico utilizará un tipo de medicamento y unos métodos terapéuticos yang para disolverle el equilibrio. Por ejemplo, para un paciente que sufre de una disfunción estomacal (insuficiencia de yang), el médico utilizará unos métodos que aumenten el yang, y medicamentos que proporcionen «calor» al estómago. De cómo se consigue esto hablaremos más adelante, en otros capítulos.

Interdependencia e intercambio

Por lo tanto, el yin y el yang son conceptos abstractos; no son objetos materiales en sí mismos. Si bien el yin y el yang son contrarios, también son complementarios e interdependientes: dos aspectos opuestos que se unen en una sola entidad.

Por ejemplo, el pulmón es un órgano estructural, material, y por lo tanto se representa como yin. La respiración no tiene forma, es funcional, y se representa como yang. La materialidad y la función son dos aspectos complementarios e interdependientes del pulmón. Si la materia yin no tiene una función yang, el pulmón, sin su proceso respiratorio, resulta inútil. Por lo contrario, si no hay una materia yin, la función yang no puede realizarse.

Además, el yin y el yang están en permanente cambio, y esta variabilidad surge de su naturaleza complementaria y de su interdependencia. Los alimentos que consumimos tienen forma y, por lo tanto, se expresan como yin. La materia yin depende de la función yang del estómago para digerir los alimentos y convertirlos en nutrientes adecuados para nuestro cuerpo. Y en la estructura yin del estómago, esta nutrición se convierte en energía yang para que el estómago siga funcionando.

El equilibrio del yin y el yang

El intercambio entre el yin y el yang debe ser armonioso. Si bien en determinados momentos es posible que uno de ellos destaque sobre el otro, hay que mantener un equilibrio global. Si este equilibrio se ve perturbado de forma permanente, entonces aparecen las enfermedades o la salud se vuelve precaria.

En este apartado vamos a hablar de algunos términos importantes que se suelen usar para describir brevemente algunos conceptos fundamentales para la medicina china. Aunque son términos básicos, es probable que el lector que no esté familiarizado con la teoría médica china los encuentre frustrantes o fascinantes, según su actitud. Para comprender y apreciar mejor este apartado, conviene estudiar con atención la información siguiente:

El desequilibrio del yin y el yang provoca enfermedades. Este desequilibrio se puede deber a:
1. Una deficiencia de yin, o a
2. Una deficiencia de yang.

La deficiencia de yin se puede deber a:
- a) insuficiencia de yin, o a
- b) exceso de yang.

La deficiencia de yang se puede deber a:

a) insuficiencia de yang, o a
b) exceso de yin.

Este esquema sirve para facilitar el estudio. En la práctica, los factores se superponen mucho.

Si hay demasiado yin o muy poco yang, se produce una deficiencia de yang y aparece la enfermedad. Por ejemplo, si en el estómago hay demasiados alimentos (es decir, demasiado yin) o si la función digestiva del estómago no se desarrolla adecuadamente (muy poco yang), la persona cae enferma, por más que un examen médico indique que no hay «nada malo» en la estructura (yin) del estómago. Este desequilibrio del yin y el yang que provoca la enfermedad se debe a una deficiencia de yang.

La enfermedad también se puede deber a una deficiencia de yin. La deficiencia de yin puede ser resultado de una insuficiencia de yin o de un exceso de yang. Nuestra resistencia natural se considera yin. Por algunos motivos, como el exceso de preocupación o de cansancio, esta resistencia se debilita y se puede producir una deficiencia de yin, como consecuencia de la cual no podemos hacer frente a los microorganismos patógenos que nos rodean. Este desequilibrio del yin y el yang que provoca la enfermedad se debe a una deficiencia de yin, que a su vez se debe a una insuficiencia de yin.

Hay que tener en cuenta que en este caso la cantidad o la potencia de los microorganismos patógenos sigue siendo la misma. En circunstancias normales, estos microorganismos, que se representan como yang, no nos perjudican. Sin embargo, en esta situación en concreto enfermamos, pero no porque se haya producido un cambio en la cantidad ni en la potencia de los microorganismos, sino porque ha disminuido nuestra propia resistencia yin.

Por otra parte, la deficiencia de yin también es fruto de un exceso de yang. En otras palabras, nuestro yin sigue siendo el mismo, nuestra resistencia natural contra las enfermedades no ha variado, pero hay demasiado yang, es decir, se ha producido un incremento tremendo en la cantidad o la potencia de los microorganismos patógenos. Esto puede ocurrir cuando sufrimos una herida, que permite la entrada en el cuerpo de una cantidad excesiva de bacterias, o cuando consumimos demasiados alimentos contaminados o hemos inhalado bacterias de una cepa muy potente. Entonces nos ponemos enfermos por una deficiencia de yin que, en este caso, se debe a un exceso de yang.

Este principio de la deficiencia de yin y la deficiencia de yang se aplica a todo tipo de enfermedades: las contagiosas, las orgánicas y las psiquiátricas. Por ejemplo, en medicina ambiental, si alguien viaja a otro país y experimenta un cambio repentino en las condiciones climáticas, si no se puede adaptar lo suficiente al cambio puede caer enfermo, por más que un examen médico demuestre que físicamente se encuentra bien y que no hay demasiados microorganismos patógenos en su torrente sanguíneo. Éste es un ejemplo de deficiencia de yin como consecuencia de un exceso de yang: la incapacidad de adaptarse a unas condiciones ambientales que han cambiado demasiado (exceso de yang).

En cambio, si una persona se queda en el mismo lugar, en condiciones climáticas normales, pero, por algún motivo (como un exceso de estrés o de ansiedad) se debilita su capacidad de adaptación, puede caer enfermo en un ambienta al cual, en situaciones normales, se adaptaría perfectamente. Éste es otro ejemplo de deficiencia de yin, pero que en este caso es debido a una insuficiencia de yin, mientras que el yang se mantiene constante.

La deficiencia de yin y la deficiencia de yang

En la medicina china, la deficiencia de yin y la deficiencia de yang son dos términos importantes que se utilizan popularmente para explicar y clasificar las causas de las enfermedades.

La deficiencia de yin se suele manifestar en forma de estados febriles, sensación de irritabilidad y angustia, mucho sudor, un metabolismo rápido y un funcionamiento excesivo de otros procesos fisiológicos.

Las manifestaciones o los síntomas de la deficiencia de yang son la sensación de frío, el nerviosismo, un sudor incesante, la pasividad, un metabolismo lento y un funcionamiento deficiente de los demás procesos fisiológicos.

Como la enfermedad es el resultado del desequilibrio del yin y el yang, el método de curación principal consiste en recuperar el equilibrio, asegurándose de lo que representan el yin y el yang en esa situación en concreto. La deficiencia se puede remediar mediante métodos como «aumentar» y «tonificar», mientras que el exceso se puede reducir mediante métodos como «limpiar» y «dispersar». Por ejemplo cuando se produce una deficiencia de yin, es posible recuperar el equilibrio aumentando el yin y/o limpiando el yang. Hablaremos más al respecto en otros capítulos, más adelante.

Debemos recordar que, si bien este desequilibrio del yin y el yang es el principio general que se utiliza para el diagnóstico y también en terapéutica, no pretende ser una doctrina absoluta, que todo lo abarque, que simplifique las casusas y los remedios de todas las enfermedades, reduciéndolos a un solo método sencillo, un error en el que suelen caer muchos profanos y algunos estudiantes mal informados. El principio del yin y el yang se puede comparar con una fórmula matemática, porque es capaz de expresar de forma sucinta ideas muy complejas.

Este desequilibrio del yin y el yang que provoca enfermedades tiene muchas manifestaciones distintas. Se puede manifestar como una insuficiencia yin de las defensas de la sangre frente a un exceso yang por virus, como ocurre con el sarampión y la gripe. También, como un funcionamiento yang excesivo de los procesos fisiológicos, por ejemplo, el desarrollo exagerado de la glándula tiroides que provoca el bocio. El desequilibrio puede manifestarse en forma de una insuficiencia de la materia yin, como los defectos estructurales de los órganos del cuerpo. Puede ser el desequilibrio del *shen* (espíritu) o de las «siete emociones», que ocasiona trastornos neurológicos o psiquiátricos.

El uso convencional del yin y el yang

El siguiente esquema muestra la convención en el uso del yin y el yang para referirse a los diversos aspectos de los fenómenos. ¿Podemos, por ejemplo, usar el yang para la parte «frontal» o la «materia», en lugar del yin, como se hace habitualmente? Claro que sí, pero es probable que provoquemos muchos malos entendidos, como si llamásemos «mono» o «mona» a nuestra cónyuge, afectuosamente quizás, en lugar de utilizar los términos esposo o esposa.

Posición:
- Yin: frontal, inferior, interna.
- Yang: posterior, superior, externa.

Anatomía:
- Yin: material, estructural, sangre, los seis órganos «excretores».
- Yang: sin forma, funcional, *chi*, los cinco órganos de «almacenamiento».

Diagnóstico:
- Yin: frío, sin sed, heces líquidas, orina clara, pasivo, pulso lento, lengua clara, respiración débil.
- Yang: febril, sed, heces duras, orina amarillenta, pulso rápido, lengua oscura, respiración profunda.

Prognosis:
- Yin: lento, tranquilo, frío, aparente, controlado, con pérdida funcional, débil, interno, inferior, descendente.
- Yang: rápido, activo, caliente, real, irritable, con incremento funcional, potente, externo, superior, ascendente.

Farmacología:
- Yin: salado, agrio, amargo, fresco, frío, descendente, que se hunde.
- Yang: insulso, ácido, dulce, tibio, caliente, ascendente, que flota.

El lector no debe preocuparse si algunos de los términos le parecen desconcertantes, ya que se explicarán a lo largo de los demás capítulos.

El enfoque holista de la medicina china

Ahora que ya sabemos algo sobre el yin y el yang, vamos a divertirnos con la siguiente cita:

> El cielo tiene cuatro estaciones y cinco cambios elementales, a saber: germinación, crecimiento, recolección y almacenamiento, que dan lugar al frío, el calor, la sequedad, la humedad y el viento. El hombre tiene cinco vísceras que generan cinco energías, a saber: alegría, ira, tristeza, preocupación y temor. La alegría y la ira perjudican el espíritu. El frío y el calor perjudican la forma. El exceso de ira perjudica el yin y el exceso de alegría perjudica el yang. Las energías negativas suben; el ritmo de las pulsaciones pierde su estructura. Si la alegría y la ira están descontroladas, el frío y el calor son excesivos, esto afecta la salud.
>
> NEI JING

La cita anterior en realidad es uno de los pasajes fundamentales del *Nei Jing, el Clásico interno de medicina*, que expresa con mucha concisión la esencia del pensamiento médico chino. Pero el lector que no esté familiarizado con la teoría médica china quedará perplejo, y no es extraño que piense que se basa en la filosofía o en la metafísica.

Se podría evitar tanto desconcierto si tuviéramos en cuenta que el chino clásico, el idioma en el cual están escritos la mayor parte de estos conocimientos, es muy conciso. Por ejemplo, en la cita anterior, la expresión «frío y calor» no se refieren tan sólo al frío y el calor, sino que es una expresión idiomática que significa los «seis males» que, en realidad, son seis grupos generalizados de causas externas de enfermedades, es decir, el frío, el calor, la humedad, la sequedad, el viento y el fuego, que, por supuesto, no se deben interpretar sólo en su sentido literal. Por ejemplo, el frío se refiere no sólo a un descenso de la temperatura, sino también al debilitamiento de las funciones del cuerpo.

La cita anterior, con sus notas aclaratorias, quedaría así:

Hay cuatro estaciones y cinco procesos elementales en la naturaleza. Las cuatros estaciones son la germinación, en primavera; el crecimiento, en verano; la recolección de la cosecha, en otoño; y el almacenamiento de las provisiones, en invierno. Los cinco procesos elementales que describen simbólicamente todos los cambios fenomenológicos de la naturaleza son los procesos del metal, el agua, la madera, el fuego y la tierra, que pueden ocasionar las condiciones climáticas de sequedad, frío, viento, calor y humedad.

El hombre tiene cinco órganos internos de «almacenamiento» y seis de «transformación». Los cinco órganos de «almacenamiento», o *zang*, son el corazón, el hígado, el bazo, los pulmones y los riñones, y los seis órganos de transformación, o *fu*, son el intestino delgado, la vesícula, el estómago, el intestino grueso, la vejiga y el triple calentador. Estos órganos generan energías para sus funciones respectivas; por ejemplo, el corazón genera energía para el funcionamiento del

corazón, el intestino delgado genera energía para el funcionamiento del intestino delgado, y así sucesivamente.

El hombre tiene además siete emociones, que son la alegría, la ira, la aflicción, la preocupación, el temor, la angustia y el susto. Si la «alegría y la ira» (que es la forma breve de hacer referencia a las siete emociones) están en desequilibrio, perjudican el espíritu. Esto significa que las siete emociones son las causas internas de la enfermedad. Si el «frío y el calo» (que es la forma breve de referirse a los seis males, es decir, el frío, el calor, la sequedad, la humedad, el viento y el fuego)[6] están en desequilibrio, perjudican el cuerpo. Por lo tanto, los seis males son las causas externas de la enfermedad.

Por ejemplo, el exceso de ira perjudica el hígado, porque cuando una persona se enfada mucho, el desequilibrio de energía que produce actúa contra este órgano. Como el hígado es el encargado de regular la sangre, esto a su vez afecta la resistencia natural que nos proporciona la sangre para combatir la enfermedad. La resistencia natural se simboliza con el yin, en contraste con los agentes patógenos externos, que son yang. Por lo tanto, el exceso de ira afecta la defensa yin, y se produce así un desequilibrio del yin y el yang.

El exceso de alegría perjudica el corazón, porque el desequilibrio de energía que produce reacciona contra este órgano, que, en chino clásico, suele significar la mente. El corazón, o la mente, controla diversas funciones fisiológicas y, como las funciones se representan como yang, el exceso de alegría perjudica las funciones yang, y también produce un desequilibrio del yin y el yang.

Cuando se produce un desequilibrio del yin y el yang, aparecen diversas energías negativas. Esto altera el flujo normal de la energía y de la sangre, y se puede detectar en forma de pulsaciones irregulares. Por lo tanto, cuando uno pierde el control de sus siete emociones, o no puede contener los seis males, su salud se verá afectada.

El lector verá lo concisa que era la primera cita y es probable que lo impresione el conocimiento profundo de los antiguos maestros con respecto a la salud. Más adelante hablaremos de los términos médicos chinos, como los cinco procesos elementales, los seis males y las siete emociones, y de qué modo afectan la salud.

Los chinos consideran la salud desde un punto de vista holista, que comprende no sólo la lucha contra los microorganismos agresores y el correcto funcionamiento de los órganos, sino también la relación armoniosa con uno mismo, con los demás, con las condiciones climáticas y medioambientales y con todo el universo. Y cuando se produce una enfermedad, el médico chino no examinará la causa desde un punto de vista localizado, reduccionista, sino que intentará relacionarla con todos los factores relevantes, tanto internos como externos.

6. Los seis males (frío, calor, etcétera) no tienen nada que ver con las cinco condiciones climáticas (frío, calor, etcétera), aunque estén estrechamente relacionados. Por ejemplo, cuando nos referimos al clima, frío y calor son términos realistas: en cambio, cuando nos referimos a los males, tienen un sentido simbólico. Los gérmenes patógenos se representan como fuego-malo.

6

Las interacciones arquetípicas de infinidad de fenómenos

Los cinco procesos elementales

Las estanterías de las librerías europeas y estadounidenses están tan llenas de informaciones erróneas que es muy necesaria una versión china.

NATHAN SIVIN

Los procesos son arquetípicos, los ingredientes no

El segundo concepto que más se utiliza en la medicina china, después del yin y el yang, es, probablemente, el de los «cinco procesos elementales», que se suele traducir como los «cinco elementos».

Pero los llamados «elementos» no lo son en realidad; no tienen nada que ver con los cuatro elementos —aire, agua, fuego y tierra— de los griegos y los indios. Los términos chinos madera, fuego, tierra, metal y agua no pretenden describir los componentes fundamentales que constituyen el universo, sino procesos o cambios arquetípicos. Por consiguiente, prefiero traducirlos como los «cinco procesos elementales». También se conocen como los «cinco movimientos».

El concepto de los «cinco procesos elementales» no se utiliza sólo en la medicina china, sino también en disciplinas tan diversas como la metafísica, la química y la estrategia militar. Los antiguos filósofos observaron que el universo está compuesto por infinitas combinaciones de cambios o movimientos. Evidentemente, hay innumerables tipos de cambios o movimientos distintos, pero todos se pueden clasificar en cinco procesos arquetípicos, cada uno con sus propias características comunes.

Algunos procesos tienen la cualidad de ser maleables; sin embargo, en sus miles de transformaciones son capaces de conservar su carácter esencial original. Los antiguos maestros daban a estos procesos arquetípicos el nombre de «procesos del metal».

Algunos procesos presentan la característica de la fluidez y suelen ser beneficios para otros procesos. Los antiguos les daban el nombre de «procesos del agua».

El «proceso de la madera» es el arquetipo de aquellos procesos que tienen la cualidad de crecer, son alargados por naturaleza y poseen el potencial de seguir desarrollándose.

El «proceso del fuego» hace referencia al arquetipo de los proceso que consumen o transforman otros procesos. Se caracterizan por subir, y son calientes o activos por naturaleza.

Los procesos que están arraigados, que presentan características de confianza y estabilidad, pertenecen al arquetipo del «proceso de la tierra», que también tiene la cualidad de centrarse o de estar en el centro.

Por consiguiente, metal, agua, madera, fuego y tierra son los términos simbólicos que se utilizan para describir los cinco procesos elementales. No es la sustancia de los cinco elementos, sino la naturaleza de su comportamiento característico lo que resulta vital para la conceptualización de estos procesos. En otras palabras, cuando los antiguos filósofos mencionaban la madera, por ejemplo, no hacían referencia a la madera como sustancia sino a una clase de procesos que tenían las cualidades o las características de la madera.

La intercreatividad de los cinco procesos

Partiendo de la observación, los antiguos filósofos descubrieron que estos cinco procesos arquetípicos se creaban y se destruían mutuamente sin parar, y generalizaron este ciclo perenne de acciones y reacciones de los fenómenos en los principios de intercreatividad y interdestructividad.

El principio de intercreatividad hace referencia a las acciones y reacciones mutuas de los procesos elementales que producen un crecimiento o una evolución posterior. La analogía que se utiliza habitualmente para explicar el principio de intercreatividad es la siguiente:

Si regamos una planta, crecerá hasta convertirse en un robusto árbol. Éste es el principio del agua que crea la madera. Esta madera se puede usar como combustible para quemar, de modo que la madera crea el fuego. La materia quemada nutre el suelo; por lo tanto, el fuego crea la tierra. De al tierra podemos extraer el metal, de donde se desprende el principio de que la tierra crea el metal. Cuando el metal se calienta, se vuelve líquido, lo cual se simboliza como agua; por lo tanto, el metal produce agua. Y cuando regamos una planta, obtenemos madera, de modo que el principio de intercreatividad prosigue hasta el infinito.

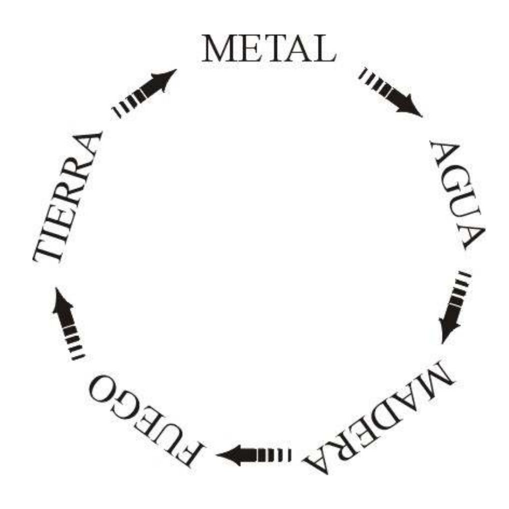


Figura 6.1: El ciclo de intercreatividad

Para casi todo el mundo, incluidos los chinos, el problema comienza cuando se acaba esta analogía. Bueno, ¿y qué?, nos preguntamos entonces. ¿Qué tiene que ver con la medicina este asunto de que el agua crea la madera que crea el fuego? Lo veremos cuando examinemos algunos procesos reales.

Una suave brisa primaveral nos brinda un ejemplo del proceso del agua, que alegra nuestro espíritu y contribuye a nuestro desarrollo mental o espiritual, que pertenece al proceso de la madera. Éste es el principio del agua que crea la madera. Por lo tanto, cuando le recomendamos a una persona que está deprimida que busque un ambiente montañoso, con paisajes bonitos y,

después de tonificarse con el aire fresco y puro, poco apoco se vuelve más alegre, podemos describir simbólicamente este proceso curativo como el agua que nutre la madera.

El proceso de la madera que crea el fuego se ilustra cuando digerimos unas hortalizas bien cultivadas (el proceso de madera) que nos proporcionan más energía (el proceso del fuego).

Cuando un médico manifiesta cariño y preocupación por su paciente (el proceso del fuego), lo cual ayuda al paciente a estar tranquilo y sentirse seguro (el proceso de la tierra), tenemos un ejemplo del fuego que crea la tierra.

Cuando el paciente está tranquilo, tiene más apetito (el proceso de la tierra), con lo cual está más abierto a los amigos, el ambiente y las actividades (el proceso del metal). Éste es un ejemplo del proceso de la tierra que crea el metal.

En consecuencia, su energía y su circulación sanguínea mejoran (el proceso del agua), lo cual contribuye a mejorar su salud (el proceso de la madera). Éstos son los procesos del metal que crea el agua y el agua que crea la madera.

Cabe destacar que los ejemplos pueden cambiar, y que los cambios son infinitos, pero la esencia es que unos procesos de características típicas producirán procesos arquetípicos con sus propias características.

Intercreatividad e interdestructividad

Aparte de provocar reacciones los unos en los otros, para crearse entre sí, los procesos también se destruyen mutuamente en un ciclo permanente. La madera destruye la tierra, como un árbol absorbe la esencia del suelo. La tierra destruye el agua, como absorbe agua cuando la echan sobre ella. A su vez, el agua apaga el fuego; por lo tanto, el agua destruye el fuego. El fuego puede fundir el metal; por lo tanto, el fuego destruye el metal. El metal destruye la madera, como el hacha que usamos para talar un árbol.

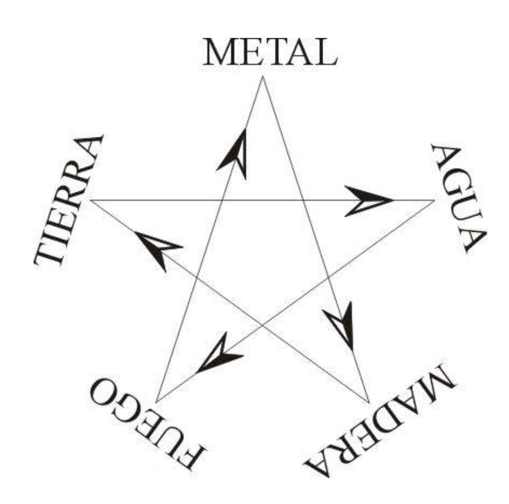


Figura 6.2: La interdestructividad de los cinco procesos

Un niño que crece (madera) como mucho (tierra), lo cual pone de manifiesto el proceso de que la madera destruye la tierra. Después de una comida pesada (tierra), sentimos pereza y la circulación sanguínea se hace más lenta (agua): es el proceso en que la tierra destruye el agua. Sin embargo, si descansamos un poco (agua), podemos superar la ira (fuego), lo cual es un ejemplo del proceso de que el agua destruye el fuego. Cuando una persona se enfada (fuego), es probable que no se abra a los demás (metal), lo cual demuestra que el fuego destruye el metal. Un paciente que consume su energía en demasiadas actividades (metal) en lugar de descansar, tarda más en

recuperarse de su enfermedad (madera), lo cual expresa el proceso de que el metal destruye la madera.

Los principios de intercreatividad e interdestructividad no se limitan a actuar entre un proceso elemental y otro, sino que actúan como una metamorfosis interrelacionada en toda la gama de procesos. Por ejemplo, mientras destruye el metal, al mismo tiempo es destruido por el agua. Y el metal, al mismo tiempo que es destruido por el fuego, destruye la madera.

Estas fuerzas idénticas de intercreatividad e interdestructividad son necesarias para mantener las constantes transformaciones que se producen de manera permanente tanto en el hombre como en el cosmos. Si sólo hubiera intercreatividad sin interdestructividad, o viceversa, sería imposible mantener el equilibrio del hombre o del cosmos.

Las transformaciones se producen constantemente, tanto en la escala infinita del universo como en la infinitesimal de la partícula subatómica. En la salud y la medicina, estas transformaciones se pueden producir a cualquier nivel: medioambiental, corporal, orgánico, de los tejidos, celular e incluso en el nivel «inmaterial» de la energía.



Figura 6.3: Intercreatividad e interdestructividad

La reacción extraordinaria y las correspondencias mutuas

Si algún proceso es insuficiente o excesivo, tanto en potencia como en cantidad, es posible que sus reacciones con otros procesos provoquen situaciones anómalas. Por ejemplo, cuando nuestra energía vital y nuestra sangre fluyen de forma armoniosa (el proceso del agua), los microorganismos patógenos (fuego) que hayan penetrado en nuestro cuerpo serán destruidos por nuestro propios sistema de defensas. Éste es el proceso del agua que destruye el fuego.

Si nuestra energía vital y nuestra sangre son abundantes, no sólo será más fácil destruir los microorganismos perniciosos (se intensifica el proceso del gua que destruye el fuego) y será mejor el crecimiento (se intensifica el proceso del agua que crea la madera), sino que no nos sentiremos somnolientos después de una comida pesada y digeriremos los alimentos con mayor rapidez (se invierte el proceso del agua que destruye la madera).

Los principios de intercreatividad e interdestructividad de los cinco procesos elementales se producen en todos los fenómenos y a todos los niveles. A lo largo de muchos años de observación y estudio, los antiguos filósofos y científicos descubrieron que podían clasificar estos procesos arquetípicos en grupos, entre los cuales existe una relación estrecha. Esta relación se conoce como «las correspondencias mutuas de los cinco procesos».

A los maestros chinos les interesaba más averiguar cómo se podían aprovechar con fines prácticos estas correspondencias de los cinco procesos elementales que especula por qué se producían. El primer paso que dieron en este sentido fue tabular las correspondencias para ver la relación entre ellas, como muestra el diagrama de la página siguiente.

El conocimiento relacionado con los cinco procesos elementales es fruto de la experiencia y la observación, no de la especulación imaginativa, lo cual, por cierto, es otra diferencia entre el concepto chino de los cinco procesos y el concepto griego de los cuatro elementos.

El equilibrio a través de las correspondencias

Los antiguos sabios creían que, para alcanzar el equilibrio perfecto, conviene seguir escrupulosamente las correspondencias. En los anuarios de primavera y de otoño consta que hasta el propio emperador respetaba estas correspondencias y que se vestía con prendas de los colores adecuados y permanecía en las zonas correspondientes del palacio durante las distintas estaciones. Por ejemplo, en primavera, el emperador permanecía en la cámara oriental de palacio, se vestía de verde y llevaba joyas de jade verde.

Cinco procesos	Estaciones	Direcciones	Órganos de almacenamiento	Órganos de transformación	Cuerpo	Aberturas
Metal	Otoño	Oeste	Pulmones	Colon	Piel y pelo	Nariz
Agua	Invierno	Norte	Riñones	Vejiga	Huesos	Oídos
Madera	Primavera	Este	Hígado	Vesícula biliar	Tendones	Ojos
Fuego	Verano	Sur	Corazón	Intestinos	Sangre	Lengua
Tierra	Verano largo	Centro	Bazo	Estómago	Carne	Boca

Cinco procesos	Emociones	Condiciones climáticas	Secreciones	Sabores	Sonidos	Colores	Casas
Metal	Pena	Sequedad	Moco	Acre	Llanto	Blanco	Psiquis
Agua	Temor	Frío	Saliva	Salado	Suspiros	Negro	Intelecto
Madera	Ira	Viento	Lágrimas	Agrio	Gritos	Verde	Alma
Fuego	Alegría	Calor	Sudor	Amargo	Risa	Rojo	Espíritu
Tierra	Preocupación	Humedad	Linfa	Dulce	Canto	Amarillo	Alerta

Figura 6.4: Las correspondencias mutuas

Si el lector siente la tentación de pensar que estas correspondencias eran supersticiones viejas o ridículas, has de tener en cuenta que la practicaba un pueblo que había alcanzado un nivel de civilización muy elevado en una época en la que todavía no se conocían, siquiera, buena parte de Europa y la totalidad del continente americano. Y si al lector le parece que el emperador era tonto, no debe olvidar que, aunque lo fuera, contaba con el asesoramiento de algunos de los hombres más sabios de su tiempo.

Los descubrimientos recientes de destacados científicos occidentales demuestran que tanto nuestra salud como nuestro comportamiento y nuestra inteligencia reciben una influencia enorme, aunque sutil, de fuerzas cósmicas antes desconocidas, procedentes del espacio exterior. El profesor Gino Picardi observó que una fuerza cósmica desconocida producía unas reacciones químicas idénticas en lugares diferentes. El doctor Maki Takata descubrió que el índice sanguíneo variaba

según la actividad de las manchas solares. El doctor Kurt Koeller destacó que el índice de accidentes industriales aumentaba al menos un 10 por ciento el día después de una erupción solar. El doctor Albert Abrams descubrió que siempre obtenía una nota de percusión sorda golpeando una zona determinada del abdomen de un paciente con cáncer sólo cuando el paciente miraba hacia el oeste.

Todo esto debería estimularnos a formular como mínimo dos preguntas. ¿Es posible que los chinos tuvieran razón con sus correspondencias? ¿Podemos permitirnos pasar por alto esta información tan valiosa si tuvieran razón? En realidad, no es difícil emprender una investigación para averiguar las respuestas, si las personas adecuadas se sienten lo bastante motivadas.

La aplicación de los procesos en medicina

Los médicos chinos encontraron las respuestas hace mucho tiempo. No necesitaban una investigación formal y controlada porque hace siglos que utilizaban las correspondencias de los cinco procesos elementales en su práctica clínica.

Los cinco procesos elementales se utilizan para explicar los órganos internos y sus funciones fisiológicas. La función de los pulmones se simboliza mediante el metal, por su resonancia. La función del hígado se simboliza mediante la madera, ya que el hígado posee las propiedades de crecimiento de la madera, porque nutre y regula la sangre. La función de los riñones se simboliza mediante el agua, ya que los riñones se encargan de difundir la energía vital por todo el cuerpo. La función del corazón la simboliza el fuego, ya que el corazón es responsable de las actividades fisiológicas y psicológicas del cuerpo. La función del estómago se simboliza mediante la tierra, que es la fuente de la cual se obtienen los nutrientes. Una vez más, cabe señalar que los términos chinos, como «fuego» y «madera», son simbólicos y que, si al lector le parecen ridículas las descripciones anteriores es debido al prejuicio, consciente o no, de aplicar el paradigma de la medicina occidental a un sistema totalmente diferente, como el chino.

En el pasado, los médicos chinos observaron que la interrelación entre los órganos internos guardaba una estrecha correspondencia con la de los cinco procesos elementales. Cuando uno está sano, todos los órganos funcionan correctamente, en una coordinación equilibrada. Pero cuando un órgano está enfermo, afecta a otros órganos, de forma directa o indirecta.

Por ejemplo, la ira y la preocupación pueden perjudicar el hígado. El hígado lesionado puede afectar al estómago y provocar una pérdida de apetito. Esto se expresa diciendo que la madera (el hígado) destruye la tierra (el estómago). De este modo, esta secuencia de causa y efecto, de la ira o la preocupación a la pérdida de apetito, es una manifestación del principio de interdestructividad.

Por su parte, cuando un órgano está enfermo (deficiencia de yin) o no funciona adecuadamente (deficiencia de yang), puede volver a la normalidad si se nutre su órgano afín. Tomemos como ejemplo la tuberculosis. Como un paciente tuberculoso suele estar muy débil y las bacterias de esta enfermedad son muy resistentes, no es recomendable recetar antibióticos.

De modo que un médico chino utiliza un método distinto, aprovechando el principio de intercreatividad: nutre el estómago del paciente con los alimentos apropiados, ricos en nutrientes, aumenta su apetito y mejora su digestión con las recetas médicas adecuadas. Todo esto ayuda al paciente a hacer un buen acopio de energía, que fluye a los pulmones y los fortalece, haciendo que la resistencia natural de los pulmones sea capaz de vencer a las bacterias que los invaden. En esto consiste el principio de que la tierra (el estómago) crea el metal (los pulmones). De hecho, un equipo de médicos chinos enviado por el emperador aplicó este principio de intercreatividad y salvó miles de vidas durante una epidemia de tuberculosis en Vietnam, que entonces estaba bajo el protectorado de la dinastía Ming.

El uso de los cinco procesos elementales en la diagnosis es una manera concisa y simbólica de explicar síntomas y cambios complejos. Por ejemplo, los mareos, los ojos llorosos, la irritabilidad, la ira y el llanto incesante son «síntomas de la madera», relacionados con enfermedades del meridiano del hígado. El rostro enrojecido, un sentimiento fogoso y un exceso de sudor son «síntomas del fuego», relacionados con el meridiano del corazón. (De los meridianos hablaremos en otro capítulo). Es evidente que, cuando diagnostica a un paciente, el médico no depende sólo de estas clasificaciones, ni estas clasificaciones son rígidas, pero le sirven como pautas útiles.

Un paciente que sufre de una enfermedad del meridiano del corazón suele perder el apetito; es decir, que la función de su estómago se ve afectada por la enfermedad del meridiano del corazón. Este estado se puede expresar como que el fuego (el corazón) no puede crear la tierra (el estómago). Hay que tener en cuenta que en este caso no le ocurre nada al estómago, físicamente, aunque parezca que los síntomas se localicen allí. Si tratamos el estómago, no podremos resolver el problema, sino que es probable que lo agravemos. El problema reside en el desequilibrio en el meridiano del corazón. Una vez recuperado el equilibrio, el fuego podrá crear la tierra, y el paciente recuperará el apetito.

El tratamiento de enfermedades psicosomáticas y psiquiátricas

Los médicos chinos reconocen, desde muy antiguo, el papel de los factores emocionales en medicina. De hecho, los chinos tenían tratamientos excelentes para las enfermedades psicosomáticas y las psiquiátricas. Es posible que nuestros psiquiatras modernos puedan aprender de ellos un par de cosas. Sin embargo, la psiquiatría nunca fue una especialidad en la medicina china, porque los médicos chinos siempre han creído que la mente y el cuerpo forman una unidad inseparable.

La intercreatividad y la interdestructividad de los cinco procesos se utilizan con frecuencia para expresar la interrelación de los factores emocionales. Por ejemplo, las personas que suelen estar tristes por lo general tienen los pulmones débiles. El médico chino lo expresa diciendo que la tristeza afecta los pulmones, ya que ambos pertenecen al proceso del metal. ¿Cómo se hace para curar a un paciente que tiene los pulmones tan débiles?

Un médico mediocre tal vez recete una medicación que fortalezca los pulmones. Un médico más informado, en cambio, reforzará el estómago, ya que un mayor apetito proporcionará más energía para nutrir los pulmones, aplicando el principio de intercreatividad de que la tierra crea el metal. Sin embargo, un médico experto no hará ninguna de las dos cosas, porque el verdadero problema no está en los pulmones, sino que se trata de un problema emocional.

Fortalecer los pulmones con medicación provocará otros problemas. Los pulmones están débiles estructuralmente (yin inadecuado); si fortalecemos su rendimiento (incremento del yang), provocaremos un desequilibrio del yin y el yang en los pulmones.. Este tipo de tratamiento refuerza el yang, es decir, fortalece su función, lo cual no es adecuado en este caso, porque en ese momento la estructura yin de los pulmones no puede asumir un funcionamiento yang excesivo. (Si el lector se está preguntando qué significa eso del yin y el yang, tal vez se haya perdido alguna información importante del capítulo anterior).

Es mejor fortalecer los pulmones de forma indirecta, a través del estómago, aunque esto no elimina la causa fundamental de la enfermedad. Se produce un fortalecimiento del yin, es decir, se reconstruyen los tejidos pulmonares que se han desgastado por la energía negativa de la tristeza. Este enfoque puede aliviar en parte el sufrimiento del paciente, ya que al menos sus pulmones no estarán tan débiles; pero en cuanto deje de comer bien, reaparecerá el síntoma de la debilidad pulmonar.

El médico experto trata la causa, no el síntoma. ¿Cómo se trata la tristeza? Según un proverbio chino, «la mejor manera de superar una enfermedad emocional es mediante el uso de

las emociones». Los principios de los cinco procesos son sumamente útiles para tratar enfermedades provocadas por las emociones.

La tristeza corresponde al proceso del metal. El metal se puede destruir con el fuego, y la emoción que le corresponde al fuego es la alegría. De modo que si el médico consigue alegrar al paciente, éste podrá superar su tristeza y los síntomas de debilidad de sus pulmones desaparecerán poco a poco. Esto es aplicar el principio de la interdestructividad de que el fuego destruye el metal. Le teoría proporciona el principio; hasta qué punto el médico consiga alegrar a su paciente dependerá de su habilidad.

Los problemas emocionales a menudo se manifiestan en forma de verdaderas dolencias físicas. Aplicando los principios de los cinco procesos elementales, los médicos a menudo pueden ayudar a sus pacientes a recuperarse de una enfermedad sin recurrir a ninguna receta médica. Se conservan por escrito muchos ejemplos interesantes de casos así en la historia de la medicina china.

He aquí una anécdota esclarecedora de lo bien (desde el punto de vista del paciente, no del médico) que se puede aplicar la teoría. El emperador estaba enfermo y los médicos imperiales no podían curarlo. (A posteriori, podemos preguntarnos si no podían o si, simplemente, no lo curaron). Aunque los mejores cocineros le preparaban los platos más exquisitos, el emperador nunca tenía apetito. Hasta que un día un médico famoso, que tiempo antes se había negado a trabajar para el emperador para poder atender al pueblo, le ofreció sus servicios.

—Me alegro de que por fin te hayas decidido a servir en palacio.

—Será mi última oportunidad de manifestar mi lealtad a su majestad —respondió el médico con voz lastimera—. Pero suplico a su majestad que me conceda un deseo.

—Mil deseos te concederé si me curas de mi dolencia.

—Uno solo basta, majestad, y quedaréis curado de vuestra dolencia. ¿Me permitiréis pasear libremente por vuestro palacio?

—Por supuesto —respondió el emperador—. Espero que el palacio sea lo suficientemente amplio para tus paseos.

[De hecho, esta última frase me la he inventado yo. No es probable que un emperador dijera algo así. El lector adivinará por qué, cuando acabe de leer la historia].

Pero cuando el emperador fue a ver a su concubina favorita, a su hora favorita, se puso furioso al comprobar que el médico estaba tratando de violarla.

—¡Lleváoslo de aquí y cortadle la cabeza de inmediato! —gritó el emperador, con una furia incontrolable.

¡Y así el emperador se curó! Su pérdida de apetito se debía a un exceso de preocupación. La preocupación corresponde al proceso de la tierra, y lo que la destruye es el proceso de la madera. La emoción que corresponde a la madera es la ira. Por lo tanto, aplicando el principio de que la madera destruye la tierra, el leal médico utilizó un exceso de ira para superar la preocupación, curando así al emperador de su aparentemente extraña enfermedad.

Hablaremos de la psiquiatría china con más detalle en los capítulos 25 y 26. Mientras tanto, si el lector quiere usar la interrelación de los cinco procesos elementales para resolver sus propios problemas emocionales o los de sus pacientes, la siguiente relación le será de utilidad. La ira perjudica el hígado, pero la tristeza supera la ira; la alegría perjudica el corazón, pero el temor supera la alegría; la preocupación perjudica el bazo, pero la ira supera la preocupación; la tristeza perjudica los pulmones, pero la alegría supera la aflicción; el temor perjudica los riñones, pero la preocupación supera el temor.

Si al lector esto le resulta confuso, como suele ocurrir, el diagrama siguiente le será de utilidad. Dibujar el diagrama para mostrar la relación de las emociones o de otros factores suele ser bastante sencillo. Hay que unir los cinco procesos en un círculo, trazar las líneas para indicar el sentido de la intercreatividad y de la interdestructividad (figura 6.3), y colocar los factores

relevantes en los procesos correspondientes (figura 6.4) para obtener un diagrama como la figura 6.5.

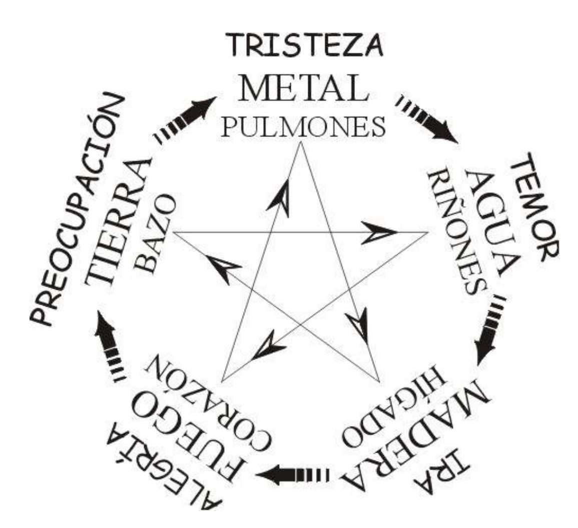


Figura 6.5: La relación entre las emociones

Los conceptos de los cinco procesos elementales y del yin y el yang no sólo han permitido a los investigadores en medicina y a los filósofos expresar de forma concisa unas ideas complejas y profundas, sino que también han proporcionado un marco teórico útil para buena parte de la investigación y el desarrollo en la larga historia del pensamiento y la práctica de la medicina china. Con un conocimiento básico de estos conceptos, estamos mejor preparados para estudiar y apreciar el sistema de pensamiento y la práctica médica que han servido con éxito a la nación más poblada del mundo durante milenios. Tenemos la esperanza de que nos brinden también conocimientos e inspiración que resulten beneficiosos para nuestras propias sociedades.

En el próximo capítulo hablaremos de la visión que tienen los chinos sobre el funcionamiento de los órganos internos. Si el lector piensa que esto no es más que una revisión de lo que ha aprendido en anatomía y fisiología, es posible que se lleve una sorpresa. Los médicos chinos tienen una concepción muy diferente del funcionamiento interno del hombre. El lector verá, por ejemplo, que mirando la lengua de un paciente, el médico se puede hacer una idea de cómo está su corazón. De modo que le recomiendo que pase la página para sumergirse en una dimensión totalmente nueva del cosmos interno del hombre.

7

Nuestro cosmos interno

La anatomía y la fisiología chinas

Dicen los clásicos que el hombre obtiene energía de los cereales. Los cereales llegan al estómago, y la energía se transmite a los cinco órganos de almacenamiento y a los seis órganos de transformación. Lo puro se conoce como gloria; lo que no está filtrado, como defensa. La gloria se transporta dentro de los vasos; la defensa, fuera. La circulación es infinita. Se encuentran cincuenta veces. El yin y el yang son complementarios en ciclos sin fin. Por eso, la gloria y la defensa trabajan juntas.

BIAN QUE (SIGLO V AEC)

Los órganos de almacenamiento y de transformación

Es probable que esta cita de Bian Que, uno de los médicos chinos más importantes de todos los tiempos, deje perplejos a muchos lectores. Deliberadamente, he hecho una traducción literal de esta cita para hacer hincapié en dos problemas habituales en el estudio de estos textos. En primer lugar, que está escrita en chino clásico, muchos siglos antes que nosotros. Por lo tanto, incluso los estudiosos del chino moderno pueden tropezar con dificultades lingüísticas. En segundo lugar, la información se transmite en términos médicos muy concisos, que a veces no entienden ni los propios estudiosos de chino clásico, a no ser que también sean expertos en la filosofía médica china.

Por fortuna, disponemos de su comentario, que explica la cita de la forma siguiente:

> Dicen los clásicos médicos que la energía vital del hombre surge de diversos tipos de comidas y bebidas. La comida y la bebida llegan al estómago, donde el proceso de la digestión, con ayuda del sistema del bazo, transforma la comida y la bebida en energía vital. Esta energía vital a su vez se transmite a los cinco órganos de almacenamiento, que son el corazón, el hígado, el bazo, los pulmones y los riñones, y los seis órganos de transformación, que son el intestino delgado, la vesícula, el estómago, el intestino grueso, la vejiga y el triple calentador. La energía más ligera, purificada, formada por nutrientes microscópicos, se conoce como «energía de gloria» y la transporta la sangre por los vasos sanguíneos. La energía más pesada, sin purificar, se conoce como «energía de defensa» y circula fuera de los vasos sanguíneos, bañando y protegiendo todas las células. La circulación de esta energía vital (que comprende tanto la «energía de gloria» como la «energía de defensa») es incesante en todas las partes del cuerpo. Después de dar cincuenta vueltas completas en un día, la energía vital se acumula en el «meridiano yin de la mano que corresponde al pulmón». La función de la «energía de gloria» es nutrir el cuerpo. Por lo tanto, es interna y su símbolo es el yin. La función de la «energía de defensa» es defender el cuerpo contra los agentes patógenos externos. Por lo tanto, es externa y su símbolo es el yang. El yin y el yang son complementarios en su flujo incesante, lo cual significa que la «energía de gloria» y la «energía de defensa» no tienen por qué estar situadas, necesariamente, dentro o fuera de los vasos sanguíneos, sino que son dos aspectos de la energía vital: donde hay «energía de gloria» también

hay «energía de defensa», y viceversa. La mención del interior o el exterior de los vasos es relativa, y se refiere a la función interna de la nutrición y a la función externa de la defensa.[7]

Después de esta larga explicación, podemos comprobar los profundos conocimientos de fisiología humana que tenían los antiguos médicos chinos. Lo más impresionante es que ya sabían todo esto en el siglo V AEC. Y lo más significativo es que demuestra lo fácil que resulta que muchos estudiosos modernos, tanto occidentales como chinos, malinterpreten dicho conocimiento y piensen, equivocadamente, que la medicina china apenas presta atención a la fisiología.

Es fácil que se dé un error de concepción similar en el estudio de la anatomía china. La mayoría de los libros de medicina china no contienen ilustraciones sobre la forma ni la estructura de los órganos humanos, y los pocos diagramas que aparecen tienen un aspecto tan elemental que incluso parecen deformes, en comparación con las ilustraciones detalladas de la anatomía occidental. Pero, en realidad, los chinos tenían conocimientos avanzados de anatomía incluso en la Antigüedad. Por ejemplo, el *Clásico de los ochenta y un tópicos difíciles* de Bian Que, del cual está tomada la cita anterior, ofrecía una descripción precisa del tamaño, el peso y el volumen de los órganos internos. Asimismo, los chinos diseccionaban cadáveres humanos para estudiarlos con detenimiento, mientras que los anatomistas occidentales tenían que sacar conclusiones a partir de las disecciones de animales, porque la disección humana estuvo prohibida en Occidente durante mucho tiempo.

Entonces, ¿por qué rara vez aparecen ilustraciones detalladas de los órganos internos en los libros de medicina china? Probablemente, porque a los médicos chinos les interesaban más sus funciones que su estructura, como revela el estudio realizado en este capítulo sobre la manera en que los médicos chinos conciben el funcionamiento interno del hombre, que resulta completamente diferente del conocimiento anatómico y fisiológico occidental.

La anatomía y la fisiología desde otra perspectiva

Resulta útil tener en cuenta los siguientes puntos al estudiar la anatomía y la fisiología chinas. Cuando los médicos chinos aluden a un órgano, no se refieren sólo a su estructura, sino a todo el sistema relacionado con él, que incluye sus funciones y otros órganos que tienen que ver con él. Por lo tanto, palabras como «corazón», «bazo» y «riñón» tienen distintos significados en chino y en español. Técnicamente, tal vez resulta más apropiado utilizar los respectivos términos chinos, como *xin*, *pi* y *shen*. Por ejemplo, cuando los chinos hablan de *xin*, que por lo general se traduce como «corazón», no se refieren tan sólo a ese órgano tan resistente que tenemos en el pecho y que bombea sangre, sino también a todo el aparato circulatorio y aun al sistema nervioso, ya que *xin* también significa «mente». No obstante, para evitar la dificultad de tener que recordar estos términos chinos, en este libro usaremos su traducción al español.

Es erróneo pensar que esta variación semántica causaría muchos problemas en chino. Para los que comprenden el idioma, resulta tan fácil distinguir el uso de *xin* con el significado de «corazón» o con el de «mente», como para los lectores españoles distinguir el uso de «hombre» como «ser humano adulto de sexo masculino» o como «ser humano de sexo masculino o femenino, de cualquier edad».

Resulta útil considerar la siguiente descripción del cosmos interno del hombre desde el punto de vista de la medicina china, sin imponer, ya sea consciente o inconscientemente, los puntos de vista médicos occidentales, al menos de momento. Como el objeto de este capítulo es hacernos una idea del concepto chino de la anatomía y la fisiología humanas para apreciar mejor la

7. Nanjing Chinese Medical College, *Commentary and Explanation on the Classic of Difficult Topics*, People's Health Publishing House, Pekín, pp. 77-79. En chino.

medicina china, con la esperanza de obtener de ello alguna ventaja, será útil que estudiemos esta explicación como si no tuviéramos ningún conocimiento previo de anatomía ni de fisiología. De este modo, después de dejar de lado, de momento, los conceptos occidentales como, por ejemplo, que los riñones y la vejiga de la orina no son más que filtros, no nos quedaremos perplejos al descubrir que los médicos chinos hace mucho que consideran (y así lo aplican con éxito) que los riñones son órganos fundamentales para la vitalidad sexual y que la vejiga puede tener consecuencias directas en el funcionamiento de los músculos. Cuando estemos dispuestos a dejar de lado nuestras anteojeras culturales y nuestra arrogancia de que el punto de vista occidental sobre la salud y la enfermedad es el único acertado, veremos que muchas de las explicaciones que ofrecía la filosofía médica china para unas curas increíbles son lógicas y razonables, después de todo.

Los médicos chinos clasificaban las vísceras en dos grandes grupos: cinco *zang* y seis *fu*. Según la bibliografía médica clásica, *zang* son los órganos que almacenan la energía y *fu* los que transforman en energía la comida y la bebida. Los cinco órganos *zang* o de almacenamiento son el corazón, el hígado, el bazo, los pulmones y los riñones. Los seis órganos *fu* o de transformación son el intestino delgado, la vesícula, el estómago, el intestino grueso, la vejiga y el triple calentador.

El triple calentador, que para los chinos es un órgano *fu* o de transformación, hace referencia a los tres niveles de cavidades del cuerpo que son el pecho y la parte superior y la inferior del abdomen, donde se llevan a cabo la respiración y las funciones de la digestión y la urogenital. El triple calentador es una de las principales fuentes de energía para la mayor parte del cuerpo humano. Si nos resulta extraño que los chinos lo consideren un órgano, es probable que se deba a que estamos condicionados por nuestra concepción occidental de la medicina. De hecho, tanto desde el punto de vista anatómico como desde el fisiológico, el triple calentador tiene más derecho a ser un órgano que muchas otras partes del cuerpo que la medicina occidental tradicionalmente considera órganos, como la piel y el apéndice.

El emperador y sus ministros

Comencemos nuestro viaje por la anatomía y la fisiología chinas por el que los chinos suelen considerar el órgano más importante: *xin*, o el corazón. El corazón no sólo controla los vasos sanguíneos, sino también el espíritu. Como sede del espíritu humano, el corazón es la fuente de la conciencia y la inteligencia, además de ser la fuente que proporciona la energía para la circulación de la sangre. Por su enorme importancia, a menudo se describe al corazón, de forma figurada, como el «emperador» que controla los demás órganos.

Cuando el aspecto espiritual del corazón está enfermo, son habituales este tipo de síntomas: taquicardia, temor, angustia, insomnio, pérdida de la capacidad intelectual y pérdida del control emocional. Por otra parte, los síntomas provocados por el aspecto «sangre-carne» del corazón (es decir, el corazón como órgano físico) son, entre otros, el rostro verdoso u oscuro, la tez sin brillo, el cabello opaco, la lengua pálida y el pulso débil y hundido. Estos dos aspectos del corazón están interrelacionados.

Es posible que el lector se haya preguntado alguna vez por qué los médicos chinos no necesitan instrumentos complejos para examinar los órganos internos de los pacientes. El motivo es que disponen de métodos más sencillos y, sin embargo, mejores. Por ejemplo, observando el rostro, la piel y la lengua de un paciente, el médico chino se hace una idea aproximada del estado real de su corazón. Si el corazón y el aparato circulatorio son normales, tendrá el rostro iluminado y sonrosado. Si el corazón o el aparato circulatorio tiene deficiencia de yin (es decir, que tienen una enfermedad estructural), el rostro se vuelve amarillento y sin brillo. Si tienen una deficiencia de yang (una enfermedad funcional), el rostro se vuelve oscuro y opaco. Los maestros clásicos

describían esta relación entre el corazón y el rostro de la siguiente manera: «El corazón que hay dentro del cuerpo es el aparato circulatorio; su gloria se manifiesta en el rostro».

El estado del corazón se aprecia también en la lengua. Si la energía del corazón (su función fisiológica) es excesiva, la lengua será de un rojo brillante; si es insuficiente, la lengua será de un rojo pálido. Si el aspecto espiritual del corazón está enfermo, la lengua será lenta y perezosa, y al paciente no le gustará hablar. Los maestros clásicos describían esta relación de la siguiente forma: «El corazón se manifiesta en la lengua».

Alrededor del corazón y protegiéndolo está el *xin bao*, o pericardio, que los antiguos maestros describían, de forma figurada, como el «embajador», que representaba y servía al «emperador». Como el corazón es el órgano más importante, no deben atacarlo los «males externos» (los agentes patógenos externos); todo ataque será interceptado por el pericardio, que soportará la enfermedad en lugar del corazón. Cuando esto ocurre, es posible que el paciente esté semiconsciente, inconsciente o que delire. El pericardio también se considera el sexto órgano *zang* o de almacenamiento.

El corazón está conectado directamente con el *xiao chang*, o intestino delgado, en el sistema de los meridianos que describiremos en el próximo capítulo. La función principal del intestino delgado es recibir del estómago los alimentos y las bebidas digeridos, y separar lo «puro» de lo «impuro». Por lo tanto, el intestino se describe, en sentido figurado, como el «ministro de recepción». La «esencia pura» se absorbe y se envía a los cinco *zang* para que la almacenen. Las impurezas líquidas se envían a la vejiga urinaria, mientras que las sólidas se envían al intestino grueso.

El exceso de «calor» (del cual hablaremos en otro capítulo) en el intestino se manifiesta en forma de lengua gris y úlceras en la boca, y a veces también por una expulsión breve o dolorosa de la orina. Este exceso de calor puede tener origen en el corazón, ya que éste y el intestino delgado están conectados directamente por sus meridianos correspondientes. Interesa destacar que, mientras que la medicina occidental no tiene muy clara la causa de las úlceras bucales y las trata de forma sintomática, la medicina china comprende que su causa fundamental se encuentra en el sistema del intestino delgado o el del corazón, de modo que, aparte del tratamiento localizado, los médicos chinos también eliminan el exceso de calor en el origen.

El pericardio se relaciona directamente con el *san jiao*, o triple calentador, cuya existencia sin duda será una novedad muy esclarecedora para los lectores occidentales y los dejará perplejos. Así como el pericardio protege el corazón, el triple calentador protege todas las vísceras.

El triple calentador es un órgano amplio y muy influyente, que se describe, en sentido figurado, como el «ministro de transporte». Su superficie estructural abarca toda la zona que ocupan los *zang* y los *fu*, y su funcionamiento afecta todas sus funciones fisiológicas.

El triple calentador consta de tres niveles. El primer nivel o calentador superior se extiende desde la lengua hasta la parte superior del estómago y corresponde a la cavidad torácica. Sus funciones principales son facilitar la transmisión de la energía vital y la esencia de los nutrientes, mantener el calor corporal, nutrir la piel, nivelar la cantidad adecuada de grasa y permitir la difusión armoniosa de la «energía de defensa».

El calentador intermedio se extiende desde el diafragma hasta la cintura y corresponde a la parte superior de la región abdominal. Sus funciones principales son digerir los alimentos y las bebidas, absorber su esencia, producir la sangre y otros fluidos y facilitar el transporte de nutrientes a todo el cuerpo.

El calentador inferior se extiende desde la cintura hasta el ano y corresponde a la parte inferior de la región abdominal. Sus principales funciones son separar lo puro de lo impuro, excretar las impurezas y facilitar la orina y la defecación. Por eso decían los antiguos maestros que «el calentador superior fundamentalmente recibe, el calentador intermedio fundamentalmente procesa y el calentador inferior fundamentalmente excreta».

El general, el juez y los intendentes

Pasemos ahora al «general» que tenemos en el cuerpo, el *gan*, o sea el hígado. Si nos causa gracia esta imaginería china de órganos internos, y nos parece ridícula y «poco científica», no olvidemos que esta analogía en realidad es más profunda que el concepto occidental del corazón como una bomba, los pulmones como sacos de aire, o la vesícula biliar como un saco de almacenamiento.

¿Por qué llamamos «general» al hígado? Porque controla el sistema de defensa y es fuerte, diligente y resistente. Decían los antiguos maestros que «en el cuerpo, el hígado supervisa los músculos y los tendones, su gloria reside en las uñas y su expresión se manifiesta en los ojos». De modo que si alguien quiere tener ojos bonitos, tiene que cuidar la salud de su hígado.

La función principal del hígado es almacenar y regular el suministro de sangre a todas las partes del cuerpo. Cuando estamos dormidos o descansamos, hay mucha sangre almacenada en el hígado. Cuando estamos activos, el hígado regula el volumen del flujo sanguíneo en función de nuestras necesidades. Si el flujo sanguíneo es sano, nuestros músculos y tendones estarán bien nutridos y tendremos las uñas de las manos y los pies fuertes y brillantes. Observando la fuerza, el grosor, el color y el brillo de las uñas del paciente, el médico chino se forma una buena idea de cómo tiene el hígado.

Si al lector le falla la vista, le conviene prestar atención al estado de su hígado, ya que ambos están íntimamente conectados por los meridianos. La abundancia o la carencia de energía del hígado se manifiesta en el brillo o no de sus ojos.

Cuando una persona es impaciente, intolerante, agresiva y propensa a enfadarse, la energía del hígado aumenta demasiado, con lo cual puede tener dolores de cabeza, mala visión e hipertensión. Así resulta fácil comprender que cuando una persona que tiene una visión perfecta se enfada, no pueda ver con claridad. Por otra parte, entre los síntomas de una energía insuficiente del hígado cabe mencionar los mareos, un zumbido en los oídos, sequedad en la boca, dolor de garganta, el rostro enrojecido y no dormir bien.

La contrapartida del hígado en el sistema de los meridianos es el *dan*, o la vesícula biliar, que en sentido figurado se describe como el «juez». Según la filosofía médica china, la vesícula es mucho más que un pequeño saco para almacenar bilis y segregar mucosidad; se considera la sede del coraje. En chino, la expresión idiomática «tener una vesícula biliar grande» quiere decir «ser muy valiente».

Las funciones principales de la vesícula son purificar mas la esencia de los nutrientes y después almacenarla en el hígado, y nivelar las cantidades y los tipos de esencia para usarla en distintas partes del cuerpo. La vesícula y el hígado están muy relacionados, y los síntomas de enfermedad son bastante parecidos en ambos.

Mientras que para la biología occidental, las principales funciones del bazo son la fabricación, el almacenamiento y la destrucción de las células sanguíneas, según la filosofía médica china el *pi*, que corresponde al bazo como unidad estructural, guarda una estrecha relación con el aparato digestivo. Cuando un paciente dice que no tiene apetito, el médico chino suele fijarse más en su bazo que en su estómago. Los documentos médicos demuestran que, cuando hubo epidemias de tuberculosis que afectaron a grandes segmentos de la población, los médicos chinos consiguieron salvar innumerables vidas nutriendo el bazo de los pacientes para mejorar su apetito y fortalecerlos, para que pudieran superar la enfermedad mediante sus propios recursos. Lo increíble y lamentable es que esto ocurrió unos cuantos siglos antes de que la tuberculosis se convirtiera en una gran causa de mortandad en las sociedades occidentales.

La función principal del bazo, sin embargo, es recibir y almacenar la esencia de los nutrientes procedente del estómago y transmitir la energía de los nutrientes (conocida como «energía de gloria» en la bibliografía médica antigua) a todas las partes del cuerpo. Por eso el bazo se describe, de forma figurada, como el intendente interno.

Cuando el bazo está sano, tenemos la carne bien formada y los labios redondeados. Por el contrario, cuando los labios no están bien nutridos y les falta brillo, indican que la energía del bazo es insuficiente. Esto también se manifiesta en la falta de apetito y en que la comida nos parezca insípida.

El bazo también es muy importante para controlar la calidad y el suministro de sangre. Según la filosofía médica china, los ingredientes que forman la sangre proceden de la esencia de los nutrientes que se obtiene de la comida y la bebida. Si la energía del bazo es insuficiente, la calidad y el suministro de la sangre ser verán afectados.

Una energía insuficiente del bazo puede afectar la capacidad para regular el flujo armonioso de la sangre en los vasos sanguíneos, lo cual puede provocar que la sangre salga de los vasos, un trastorno que se conoce como «flujo desordenado por el calor de la sangre». Es posible que el paciente vomite sangre, tosa sangre, sangre por la nariz, pierda sangre en la defecación o en la micción, o tenga hemorragias excesivas durante la menstruación o el parto, trastorno que, por desgracia suele ser fatal. Mientras que la concepción occidental de la medicina se queda perpleja ante estos problemas, los chinos han comprendido su causa y han desarrollado métodos efectivos para controlarlos y también para curarlos. Espero que os científicos occidentales investiguen este valioso conocimiento descubierto por los chinos (que rara vez se conoce en Occidente, debido a las diferencias lingüísticas y culturales) y que realicen avances decisivos que les ayuden a salvar vidas.

El bazo está conectado directamente, a través de un meridiano principal, con el *wei*, o estómago. La función principal del estómago es recibir alimentos y bebidas y transformarlos en esencia de los nutrientes. Es el «intendente externo» del hombre.

La esencia de los nutrientes se transmite al bazo para que la almacene y la distribuya, mientras que el resto, la «masa calentada de las comidas y bebidas», pasa al intestino delgado, donde continúa su purificación y su absorción. Como el estómago es el órgano principal donde se provoca la primera reacción para obtener de los alimentos y las bebidas los nutrientes para nuestras necesidades cotidianas, a veces se lo llama la «fuente de energía posnatal». Para producir los nutrientes, el estómago trabaja en estrecha relación con el bazo.

Cabe destacar que los médicos chinos han conseguido curar numerosas enfermedades crónicas, como las infecciones hepáticas, el endurecimiento del hígado, las infecciones de los pulmones y la hinchazón del riñón, pero en lugar de hacerlo tratando directamente los órganos afectados o las partes enfermas, lo han hecho a través de los sistemas del bazo-estómago. El principio fundamental es fortalecer a los pacientes mejorando su apetito, para que su propio cuerpo pueda superar la enfermedad. El equivalente occidental es el suplemento alimenticio o la nutrición curativa.

Los nutrientes y la energía, el trabajo y las vías navegables

El pulmón, llamado *fei* en chino, es el «primer ministro» que controla la energía vital y la sangre. De acuerdo con la concepción china de la medicina, lo que produce y mantiene la vida es la energía vital. Esta energía procede de la combinación de la «energía del cielo», que se obtiene del aire fresco que respiramos, con la «energía de la tierra», que se obtiene de la esencia de los alimentos y las bebidas.

Al pulmón entra la «energía del cielo», o energía cósmica, en forma de aire fresco, y de él salen los productos de desecho en estado gaseoso, el aire viciado. El pulmón está estrechamente relacionado con el corazón, donde se encuentra la «la energía de la tierra», en forma de esencia de los nutrientes.

Cuando tenemos energía vital en abundancia, la piel está radiante y sana, lo cual indica que el pulmón funciona de manera correcta. Cuando la piel está seca y arrugada, indica que el pulmón no funciona bien.

Las enfermedades pulmonares se manifiestan a través de la nariz, en forma de nariz tapada, secreción nasal abundante y pérdida del sentido del olfato. Las enfermedades pulmonares se pueden deber a una insuficiencia de la energía del pulmón, con síntomas como la falta de aire, la voz floja, miedo al frío, cansarse fácilmente, la piel seca, la lengua de color pálido y el pulso débil, o al «calor en el pulmón», que significa que el sistema pulmonar recibe el ataque de agentes patógenos externos, con síntomas de fiebre, tos, flema amarilla, orina amarilla oscura, heces sólidas, la punta de la lengua roja y una saburra amarilla sobre la lengua.

En el sistema de los meridianos, la contrapartida del pulmón es el *da chang*, o el intestino grueso, que en sentido figurado se describe como el «conductor», ya que su función principal es conducir los productos de desecho que ha recibido el intestino delgado para expulsarlos del cuerpo a través del ano, absorbiendo agua al mismo tiempo. Para funcionar, el intestino grueso obtiene energía de los pulmones. Por lo tanto, si el intestino grueso no funciona adecuadamente, a menudo esto se debe a una debilidad pulmonar.

Las enfermedades del intestino grueso se pueden deber a la «humedad» y al «calor», lo cual significa que ha sido atacado por agentes patógenos externos. Entre los síntomas habituales figuran el dolor abdominal, la sensación de calor en el ano, la orina escasa y rojiza, el pulso débil, las evacuaciones frecuentes y la fiebre.

Según la filosofía médica china, el órgano más importante para la vitalidad de una persona es el *shen*, o sea, los riñones. Muchos problemas sexuales, como la impotencia masculina y la esterilidad de las mujeres, que han dejado perplejos a los médicos occidentales, se han solucionado tratando el sistema renal de los pacientes. Éste es un aspecto muy rico, en el cual la ciencia médica occidental puede obtener grandes beneficios de los conocimientos médicos de los chinos.

Aparte de tener que ver con los placeres carnales y las actividades físicas, el riñón también se encarta del rendimiento mental. Los antiguos maestros describían al riñón, en estado figurado, como el «ministro de trabajo», el responsable tanto del trabajo físico como del mental.

La función más importante del riñón es almacenar y nivelar la esencia y la energía. Hay dos tipos o aspectos de la esencia: la esencia de los nutrientes, para las actividades cotidianas, y la esencia sexual, para la procreación.

También hay dos tipos o aspectos de la energía: la energía prenatal y la posnatal. La energía prenatal es la energía primordial, la primera que desarrolla la persona, y deriva del espermatozoide del padre y el óvulo de la madre. Por lo tanto, el resto del feto se desarrolla a partir del riñón, y la energía inicial (o lo que quede de ella) sigue alojada allí. A veces se llama al riñón la «fuente de energía prenatal». La energía posnatal es la energía vital que se produce por la reacción de la «energía del cielo» (el aire fresco) con la «energía de la tierra» (los alimentos).

El riñón también está relacionado con la memoria, la inteligencia y otras actividades mentales, porque la energía del riñón se usa para producir el *sui*, que es la médula. Según la concepción china de la medicina, la médula fluye de forma permanente por los huecos de los huesos y a través de las vértebras hasta llegar al cerebro, para nutrirlo, como hace la circulación sanguínea para nutrir otras partes del cuerpo. Por lo tanto, la energía del riñón afecta directamente la cantidad y la calidad de la médula, que a su vez afecta el rendimiento del cerebro.

Insisto en que, si al lector esta información le parece extraña, es debido a los prejuicios de la perspectiva occidental de la medicina, que todavía no conoce esta información. La experiencia clínica china demuestra que los médicos chinos han conseguido aplicar este saber para mejorar la memoria de los pacientes, curar mareos y superar el insomnio, nutriéndoles los riñones para fortalecer la medula.

El estado de nuestros riñones se refleja en nuestros huesos. Si los huesos están secos y quebradizos, por ejemplo, eso significa que los riñones no nos funcionan bien. Afortunadamente,

no hace falta extraerle a nadie los huesos para conocer el estado de sus riñones, porque «la gloria del riñón se manifiesta en el cabello y se expresa en las orejas». De modo que, por el brillo y el estado general del cabello de una persona, uno puede hacerse una idea de su vitalidad sexual y general. La insuficiencia de la energía del riñón suele producir dificultades de audición o un zumbido en los oídos. Si uno empieza a oír ruidos, es posible que el problema no proceda de los oídos, sino de los riñones.

El riñón esta estrechamente relacionado con el *pang guang*, o vejiga urinaria. La principal función de la vejiga es extraer la esencia de los nutrientes del fluido corporal y descargar el líquido impuro en forma de orina. La esencia de los nutrientes se envía al riñón, y de ella obtiene éste la energía necesaria para funcionar. Por lo tanto, la debilidad de la vejiga puede indicar una debilidad del riñón. Los antiguos maestros describían la vejiga urinaria como el «ministro de vías navegables».

El meridiano que rige la vejiga urinaria abarca una amplia zona que se extiende desde la cabeza hasta la parte posterior de las piernas. Este meridiano está muy relacionado con el sistema muscular; por consiguiente, una insuficiencia de energía en la vejiga afecta directamente los músculos y trae como consecuencia que el cuerpo no se pueda desprender adecuadamente de los desechos tóxicos de los músculos.

Los órganos extraordinarios

El concepto chino de los órganos internos considera que hay «cinco *zang*, seis *fu*», es decir, cinco órganos de almacenamiento, que son el corazón, el hígado, el bazo, los pulmones y los riñones, y seis órganos de transformación, que son el intestino delgado, la vesícula, el estómago, el intestino grueso, la vejiga y el triple calentador. Un *fu* es el lugar donde los alimentos y las bebidas se transforman en energía nutriente y donde se excretan los productos de desecho. Un *zang* es el lugar donde la energía nutriente se almacena, se regula y se distribuye a todas las partes del cuerpo, para distintos usos. El pericardio también se considera un *zang*, con lo cual tenemos doce órganos internos. Estos doce órganos internos están conectados mediante una compleja red de doce meridianos primarios, de los cuales hablaremos en el próximo capítulo.

Aparte de estos órganos principales, existen los *ji-heng-zhi-fu*, es decir, los «órganos extraordinarios», que incluyen el cerebro, la médula, los huesos, los vasos, la vesícula y el útero. Se llaman «extraordinarios» porque, aunque estructuralmente y por su situación parecen *fu*, funcionan como *zang*. A excepción de la vesícula biliar, estos «órganos extraordinarios» no están conectados directamente con los doce meridianos principales.

La vesícula es especial. Aunque se considera un órgano principal y está conectada a uno de los meridianos principales, también se incluye entre los órganos extraordinarios porque es el único de los seis órganos *fu* que sólo transforma, pero no excreta.

Es posible que algunos lectores se sorprendan al comprobar que para los médicos chinos el cerebro no merece el tipo de atención especial que suelen darle los médicos occidentales. Tanto es así, que ni siquiera lo consideran un órgano principal. Sin embargo, lo consideran el «mar de la médula», donde se acumula la médula de todo el cuerpo. La médula, que es muy rica en energía nutriente, fluye por los huecos de los huesos, y su producción depende de la energía de los riñones.

Los huesos constituyen la estructura ósea del cuerpo. Además, almacenan y regulan la médula para nutrir el cerebro. Hay dos tipos de *mai*, o vasos: aquellos por los cuales circula la sangre y aquellos por los cuales fluye la energía, llamados meridianos. Estos vasos llevan sangre y energía a todas las partes del cuerpo, y retiran los productos de desecho para su eliminación.

Las dos funciones principales del útero, que sólo se encuentra en el sexo femenino, son supervisar el ciclo menstrual y prepararse para el embarazo. El útero está conectado por el *du mai* (el meridiano de la concepción) y el *chong mai* (el meridiano vital o penetrante), que regulan el

ciclo menstrual antes de la concepción y nutren el feto cuando se ha formado. Es posible que las mujeres que no tienen un ciclo menstrual regular, o que tienen dificultades para concebir (a pesar de que su ginecólogo les haya confirmado que no sufren de ningún trastorno clínico), puedan solucionar sus problemas limpiando los bloqueos que tengan en cualquiera de los dos meridianos y nutriendo la energía que circula por ellos.

No es extraño, en nuestros días, que los médicos occidentales no encuentren ningún trastorno clínico en sus pacientes, aunque tanto unos como otros son conscientes de que la dolencia o la enfermedad no son imaginarios. En lugar de echarle la culpa al estrés o a cualquier otro factor psicológico, y limitarse a recomendarle al paciente que se relaje, convendría volver a examinar estos casos teniendo en cuenta la nueva información (por más que los médicos chinos la conocen y la ponen en práctica con éxito desde hace mucho tiempo) que se menciona en este capítulo y en otros.

Toda la relación interesante entre los diversos órganos es posible debido a la energía vital. De hecho, la energía vital, o el *chi*, es el factor más importante de la medicina china, independientemente de que lo analicemos desde la perspectiva de la fisiología, la patología, la diagnosis, la prognosis o la terapéutica. En el próximo capítulo, estudiaremos la compleja red de flujo de energía en nuestro cuerpo y descubriremos que muchas cosas que hasta ahora parecen increíbles en medicina china sobran sentido, después de todo.

8

La vida es un intercambio significativo de energía

El *chi* en la medicina china

El concepto de la energía biológica se desarrolla en mayor o menor medida en distintas terapias, pero es probable que su expresión más sofisticada se encuentre en la medicina china tradicional, donde la energía recibe el nombre de chi *[...] Sorprende comprobar que la medicina convencional es el único sistema médico que ha conocido el hombre en el cual no existe el concepto de energía biológica.*

DOCTOR JULIAN N. KENYON

La increíble sabiduría de los antiguos chinos

Mucho antes de que los científicos occidentales descubrieran que tanto la partícula del átomo como el universo infinito están compuestos de energía, los chinos ya lo sabían. Lao Tzu, el patriarca taoísta que vivió en el siglo VI AEC, dijo:

El Tao crea el uno. El uno crea el dos.
El dos crea el tres. El tres crea todos los fenómenos.

Lo que quería decir Lao Tzu era lo siguiente:

El Tao, que es un nombre convencional para la realidad suprema, crea el cosmos. En el cosmos hay dos aspectos: el yin y el yang. Del yin y el yang derivan la energía positiva, la energía negativa y la energía neutra.[8] Estos tres tipos de energía fundamentales reaccionan de forma interminable para producir todos los fenómenos.[9]

Sería un error pensar que un conocimiento tan profundo estuviera limitado a apenas unos cuantos filósofos. De hecho, el concepto de energía como ingrediente tanto de la partícula subatómica como del universo ha sido un aspecto de gran importancia en la filosofía china, y se conoce como «la teoría de la energía primordial». El gran neo-confuciano de la dinastía Song, Zhang Dai (1020-1077), dijo de forma explícita:

El cosmos es un conjunto de energía. La energía tiene yin y yang. Cuando se dispersa, lo impregna todo; cuando se une, se vuelve nebulosa. Cuando adopta una forma, se convierte en materia. Cuando se desintegra, vuelve a su estado original.[10]

8. La ciencia moderna los llama protón, electrón y neutrón.
9. Lao Tzu, *Tao Te Ching* [El clásico del camino y la virtud], capítulo 42. En chino.
10. Chang Yi Shan, *Ancient Chinese Philosophies on Energy*, Hupei People's Publication, 1986, p. 111. En chino.

Antes de que los astrónomos y físicos nucleares actuales redescubrieran estos hechos, muchos pensaban que Zhang Dai decía tonterías.

Los científicos modernos deben de estar atónitos con lo que afirmaba un científico clásico chino, Fang Yi Zhi, en su *Comprender la física*:

> Cuando la energía se integra, se vuelve forma; cuando irradia, se convierte en luz; cuando vibra, se vuelve sonido. Todas éstas son diversas formas de energía. La mayor parte de la energía existe en los estados de pre-integración, pre-irradiación y pre-vibración. Por eso, la energía, la forma, el sonido y la luz son fundamentales. [11]

La energía es el aspecto fundamental de la medicina china. En chino moderno romanizado, la energía se escribe *qi*, y se pronuncia *chi*. No exageramos al afirmar que en todos los aspectos de la medicina china (en fisiología, psicología, patología, farmacología, diagnosis y también en terapéutica) se tiene en cuenta el *chi*, o la energía. De hecho, toda la medicina china pretende asegurar el flujo significativo y armonioso de la energía en el ser humano, desde el nivel celular y de los tejidos, pasando por el nivel de los órganos y los sistemas, hasta llegar al nivel ecológico y el cósmico, lo cual es lógico si recordamos que la energía no sólo es el ingrediente fundamental del hombre, sino también de la partícula infinitesimal y del cosmos infinito.

Lo que dicen los clásicos sobre la energía

Veamos lo que opina sobre la salud y la energía el Nei Jing, o el Clásico interno de medicina, el texto más antiguo, que muchos siguen considerado la máxima autoridad en medicina china:

> El hombre nace de la tierra; obtiene su vida del cielo; el cielo y la tierra se unen para producir energía; la vida resultante es el hombre.

Como ya hemos dicho muchas veces en este libro, tanto el idioma chino clásico como los términos médicos chinos son muy concisos. Es muy fácil que los lectores occidentales, aunque sepan mucho de medicina o sean expertos en otras áreas, interpreten mal la sabiduría oculta en una descripción que suele ser poética. La cita anterior podría ampliarse de la siguiente manera:

> El lugar adecuado para el hombre es la superficie de la tierra, de la cual depende para muchas cosas, incluidos los alimentos. Pero lo que le suministra la tierra, aunque es esencial, no es suficiente; también necesita energía cósmica (que, para simplificarlo, se suele traducir como aire fresco) para los procesos de a vida. Esta energía cósmica reacciona con la energía que obtiene de la tierra (de los alimentos) para producir la energía vital. Esta energía vital es fundamental para todas las actividades internas y externas de la vida del hombre.

¿Podemos decir que la explicación anterior es una cuestión de interpretación? ¿Alguna otra persona interpretaría los términos concisos de la cita de una forma diferente? ¿Podría interpretar «nacer de la tierra» como «está hecho de los mismos elementos que componen la tierra», y «obtiene su vida del cielo» como «es capaz de vivir por la gracia de Dios o de algunos seres celestiales»? No, esto no es una cuestión de interpretación personal. Cualquier médico chino con sólidos conocimientos de la filosofía médica china interpretará la cita como lo acabamos de explicar, porque este sentido se manifiesta de forma inconfundible en otras partes importantes del mismo libro.

11. Ibídem, p. 20. En chino.

Esta concisión de los escritos médicos chinos tiene dos aspectos: no sólo los términos son compactos, sino que a menudo no se menciona la información que aparece en otras partes del libro y que se supone que los lectores entendidos ya saben. Por ejemplo, en la cita anterior, basta con mencionar la «energía»; los lectores entendidos sabrán que se trata de la energía vital, y no de otros tipos de energía, y este significado se confirma en otras partes del libro. Muchos errores sobre el saber médico chino entre los estudiosos occidentales se deben a esta mala interpretación, sobre todo cuando se citan las obras chinas fuera de contexto y sin la información de fondo esencial.

Un ejemplo de este laconismo es la que dice el *Clásico* acerca de la energía y la patogénesis. Invito al lector a que se entretenga interpretándolo, antes de leer la explicación que lo acompaña.

> Cuando las energías son adecuadas, no hay ninguna causa de enfermedad.
> Si entre el mal, seguro que la energía es débil.

Esta expresión resume toda la patología china. Pero cometeríamos un grave error si pensáramos que los chinos tienen una filosofía muy simplista sobre las causas de las enfermedades. Brevemente, la cita anterior se puede ampliar de la siguiente manera:

> Las energía que fluyen dentro de nuestro cuerpo y se encargan de todas nuestras funciones fisiológicas y psicológicas se clasifican en seis tipos, según nuestros seis órganos *zang*, que son la energía del corazón, la energía del hígado, la energía del bazo, la energía de los pulmones, la energía de los riñones y la energía del pericardio. Incluyen también su contrapartida *fu*, que consiste en la energía del intestino delgado, la de la vesícula, la del estómago, la del intestino grueso, la de la vejiga urinaria y la del triple calentador. Cuando estas energías son abundantes y fluyen de forma armoniosa, las funciones fisiológicas y psicológicas funcionan bien. No aparecerán causas de enfermedad.
>
> Si entra en el cuerpo la energía mala, que es una expresión figurada y colectiva que incluye todos los agentes externos que provocan enfermedades, no cabe duda de que la energía vital se ha debilitado. Si la energía vital es fuerte, como suele ocurrir en una persona sana, los sistemas propios de autodefensa, regenerativo, inmunitario y los demás sistemas del cuerpo vencerán a la energía mala. Por lo tanto, si una persona está enferma, superará la enfermedad cuando recupere el flujo adecuado de su energía vital; si está sano, no contraerá la enfermedad.

El *Clásico interno de medicina* formula una pregunta retórica: «Si la energía fluye de manera armoniosa por todos los meridianos, ¿de dónde puede venir la enfermedad?»

La energía del corazón es similar a la energía del pericardio. Por consiguiente, las energías de los seis órganos *zang* y sus respectivos órganos *fu* corresponden a los cinco procesos elementales, y esto se expresa en el principio de los «cinco movimientos y las seis energías». Este principio también es de aplicación al cosmos, ya que las distintas energías del cosmos se pueden generalizar en seis tipos principales. Por lo tanto, el hombre es un microcosmos del universo.

Los distintos tipos de energía

Los chinos han clasificado la energía, como se utiliza en medicina, de muchas formas. La energía cósmica procede del cielo, mientras que la energía terrestre procede de la tierra, a través de los alimentos y las bebidas; las dos reaccionan para formar la energía vital, que es esencial para la vida. La energía original que procede del padre y de la madre que dieron vida al feto, así como la energía que proporciona la madre dentro del útero, se denominan energía prenatal, mientras que toda la energía que el niño recibe después del nacimiento es energía posnatal.

La energía que es buena para el cuerpo es energía buena (a menudo denominada energía vital), mientras que la energía que es perjudicial para la salud es la energía mala. La energía que se

encuentra en los órganos internos (que hace que desempeñen sus funciones fisiológicas) se llama energía de los órganos, y se divide en energía *zang* y energía *fu*, y a su vez se clasifica de acuerdo con los órganos respectivos, como energía del hígado, energía del estómago, etcétera. La energía que nutre el cuerpo se conoce como energía nutriente, mientras que la que lo defiende de las interferencias externas se llama energía de defensa. La energía que fluye por los meridianos es la energía de los meridianos, mientras que la que un maestro transmite a otro es la energía externa.

Esta clasificación es una convención, y los términos coinciden a menudo. Por ejemplo, la esencia de los nutrientes que circula por un meridiano se llama energía de los meridianos; cuando penetra en el intestino grueso para contribuir a su funcionamiento forma parte de la energía del intestino grueso, pero si nutre las células del intestino grueso se denomina energía nutriente. Si al lector le causan gracia los términos chinos, como «energía buena» y «energía mala», esto se debe a la diferencia lingüística entre su lengua y el chino, porque en este idioma los términos resultan poéticos y están cargados de sentido.

El flujo de la energía, tanto en el ser humano como en el universo, es sistemático y ordenado. Zhu Xi (Chu Hsi), un científico que vivió en el siglo XII, llegó a la conclusión de que todos los fenómenos se basan en el *li* y el *chi*, es decir, el principio y la energía. Mucho antes de que William Harvey demostrara en Occidente, en el siglo XVI, que la circulación de la sangre es sistemática, los chinos conocían y aprovechaban el complejo sistema de los meridianos del flujo de la energía (incluida la sangre) en el hombre.

La teoría de los meridianos

Incluso en fechas tan recientes como a principios del siglo XX, mucha gente se reía de la acupuntura y se preguntaba cómo era posible curar una enfermedad clavando agujas en el cuerpo del paciente. En la década de 1970, los científicos médicos occidentales se quedaron perplejos al ver a los médicos chinos utilizando la acupuntura, y nada más, como anestesia en intervenciones quirúrgicas importantes, mientras los pacientes conversaban con el cirujano durante la operación, y comprobaban que su capacidad de recuperación era mucho mayor. Pero lo más asombroso no se había visto todavía: por ejemplo, en operaciones abdominales, la agujas anestésicas del acupuntor no se colocaban en el abdomen, ni cerca de él, sino más lejos, en los codos y las rodillas del paciente. Después de leer acerca del sistema de los meridianos, en este capítulo y el siguiente, el lector comprenderá cómo es posible realizar una hazaña tan increíble.

La teoría de los meridianos es una de las más importantes en la medicina china. Cuesta comprender la acupuntura y las demás ramas de la medicina china si no se comprende esta teoría. Sin embargo, por diversos motivos, muchos occidentales, y hasta los propios chinos, no la conocen bien. Merece la pena dedicar un poco de esfuerzo al estudio de los meridianos y su importancia, no sólo para apreciar mejor los principios y la práctica médica de los chinos, sino también porque la teoría de los meridianos puede abrir algunas vías insospechadas que conduzcan a adelantos médicos decisivos en el noble esfuerzo del hombre por salvar y prolongar la vida, independientemente de las filosofías médicas o las prácticas de los investigadores.

Cuando hablamos aquí de «teoría» no nos referimos a una especulación, sino a una explicación. Los meridianos no son meras ideas especulativas, sino hechos de los cuales los chinos se vienen sirviendo con eficacia desde la Antigüedad. En 1960, en una conferencia celebrada en Gorki, unos médicos soviéticos afirmaron que sus experimentos demostraban la existencia de meridianos y puntos de energía justamente donde los chinos los conocían desde hacía siglos. En 1963, el doctor Kim Bong Lan, de Corea del Norte, ganó un premio internacional por su descubrimiento de que las células de la piel situadas a lo largo de los meridianos tienen una estructura diferente de la de otras células del mismo tipo. Lo que los chinos saben desde la Antigüedad es mucho más profundo y útil que estos «descubrimientos». Sin duda es una gran

pena que, por un problema de comunicación o por cualquier otro motivo, un conocimiento tan profundo no se pueda utilizar ampliamente en beneficio de toda la humanidad.

Los meridianos son canales por donde fluye la energía dentro del cuerpo. En chino, los meridianos se conocen como *mai*, una palabra que también designa a los vasos sanguíneos. Pero mientras que los vasos sanguíneos son como tubos con límites definidos, los meridianos son como corrientes, cuya forma depende del flujo real de la energía. Los límites y la situación de los meridianos varían según el volumen y el sentido del flujo de la energía; en la práctica, los cambios son tan insignificantes que los meridianos en realidad conservan siempre la misma forma y situación, si bien durante un período su volumen puede crecer al mejorar la salud de la persona.

Los meridianos (o, más correctamente, la energía de los meridianos) fluyen en lo profundo de nuestro cuerpo, y por lo general no se pueden tocar con el dedo. No obstante, existen puntos determinados de la piel donde podemos tener acceso a este flujo de energía con un dedo, y éstos son los llamados puntos de energía o puntos vitales, *xue*, en chino romanizado. Como estos puntos se utilizan en acupuntura y en la terapia de masaje, también reciben los nombres de puntos de acupuntura y puntos de presión.

En chino romanizado, la sangre también se escribe *xue*. Cuando *xue* se utiliza en el sentido de los puntos vitales se pronuncia en el segundo tono, mientras que cuando se utiliza con el significado de sangre se pronuncia en el cuarto tono; pero como los valores tonales no se suelen indicar en la escritura, el lector tiene que prestar atención para no confundirlos.

Canales, colaterales y extensiones

La compleja red del flujo interno de energía que conecta literalmente todas las partes de nuestro cuerpo se conoce como el sistema de los meridianos, que comprende lo siguiente:

1. Doce meridianos principales.
2. Ocho meridianos extraordinarios.
3. Doce meridianos-extensiones.
4. Doce meridianos tendino-musculares.
5. Quince meridianos colaterales.

Los doce meridianos principales, los más importantes del sistema, son los principales canales de energía, fluyen de las manos a los pies, y viceversa, y atraviesan los doce órganos internos del cuerpo; reciben el nombre de los órganos respectivos, como el meridiano del pulmón, el del intestino grueso, etcétera. Son como grandes autopistas que conectan las principales regiones de un país. Hablaremos en más detalle de estos meridianos principales en el próximo capítulo.

En realidad, a los meridianos principales se los llama *jing*, o canales, y a los meridianos colaterales se los llama *luo*, o derivados. Por ejemplo, el meridiano del pulmón y el del intestino grueso se llaman canal del pulmón y del intestino grueso. Pero como en Occidente tradicionalmente se ha utilizado la palabra «meridiano» en vez de «canal», para evitar confusiones en este libro vamos a respetar este uso convencional de la palabra «meridiano».

Los ocho meridianos extraordinarios o canales secundarios no fluyen a través de los órganos internos, sino que parecen «redes de energía» verticales que protegen el cuerpo, y también trabajan como depósitos para almacenar la energía. Parecen carreteras principales que recorren los límites de todo el país, sin tocar ninguna de las regiones principales. Dos de los ocho meridianos son muy importantes: el meridiano *ren* (o meridiano de la concepción) y el *du* (el meridiano gobernador), que recorren todo el cuerpo, por la parte anterior y la posterior.

Los doce meridianos-extensiones se extienden a partir de los meridianos principales, cuyo nombre reciben, como el meridiano-extensión del pulmón, el meridiano-extensión del intestino

grueso, etcétera. Recorren todo el cuerpo a gran profundidad, y son importantes para conectar un meridiano con otro, o con un órgano interno. Son como las carreteras de enlace que conectan una autopista con otra o con una región importante.

Los doce meridianos tendino-musculares son extensiones continuadas de los doce meridianos principales y los doce meridianos-extensiones. Como suelen ir a los músculos y a los tendones, se llaman meridianos tendino-musculares. Se encuentran principalmente en las extremidades y en la cabeza, y están situados en la superficie del cuerpo, nunca dentro de los órganos internos. Son como carreteras más pequeñas que se bifurcan de la autopistas o de las carreteras principales en dirección al campo.

Los quince meridianos derivados, o colaterales, salen de cada uno de los doce meridianos principales y de los meridianos *ren* y *du*, y además incluyen una red de colaterales en el bazo. Reciben el nombre del meridiano principal del cual salen, como el meridiano-colateral del pulmón, el meridiano-colateral ren, etcétera. Los colaterales del bazo se conocen como los «grandes colaterales del bazo», y no hay que confundirlos con los meridianos-colaterales del bazo. Los colaterales pueden introducirse en lo más profundo del cuerpo, hasta alcanzar los órganos internos. Son como los caminos rurales. Los colaterales se subdividen en colaterales cada vez más pequeños, llamados *sun lou*, o subcolaterales, que llegan hasta cada una de las células del cuerpo. Son como pequeños senderos que conducen a cada una de las casas del país.

Según la concepción china de la medicina, la salud y la vida sólo son posibles si la energía vital fluye de forma armoniosa. La enfermedad se produce cuando la energía se bloquea, y si el flujo se detiene, la vida se acaba. Es interesante destacar que muchos biólogos modernos, después de sentirse defraudados con tantas definiciones del pasado, ahora definen la vida como un intercambio significativo de energía. Seguiremos hablando de este intercambio significativo de energía y de sus inevitables consecuencias para la salud en el capítulo siguiente.

9

El universo en nuestro interior

La red del flujo de energía

Cuando logres el flujo de la energía del microuniverso, eliminarás cientos de enfermedades; cuando logres el flujo de la energía del macrouniverso, vivirás cien años.

PROVERBIO DE CHI-KUNG

El flujo de la energía universal

El «flujo de la energía del microuniverso», o simplemente el «microuniverso», es un término que se utiliza en chi-kung para indicar el flujo permanente de la energía vital por los meridianos *ren* y *du*. El chi-kung es el arte, esotérico en la Antigüedad, de desarrollar la energía vital, y sus aspectos relevantes se han utilizado para promover la salud y curar la enfermedad. Los meridianos *ren* y *du* son los dos meridianos principales que recorren todo el cuerpo, por la parte anterior y la posterior, respectivamente.

El «flujo de la energía del macrouniverso», o «microuniverso», hace referencia a un flujo constante de energía vital a lo largo de nuestros doce meridianos primarios, que son aquellos que atraviesan los doce órganos internos principales.

La cita que aparece al principio del capítulo no es una exageración, sino una constancia de algo que se ha observado durante siglos. Si alguien quiere eliminar cientos de enfermedades y vivir cien años (¿y quién no lo quiere?), tiene que practicar chi-kung, siguiendo las indicaciones de un maestro. No es conveniente aprender chi-kung avanzado leyendo un libro, por un motivo de salud, como haremos más adelante. La finalidad de este capítulo, por lo tanto, no es dar instrucciones para practicar el microuniverso ni el macrouniverso, sino brindar información sobre el sistema de meridianos a lo largo de los cuales fluye la energía, una información que revelará algunos de los secretos desconcertantes de la medicina china.

Los meridianos se clasifican en dos grupos: los *zheng jing*, o meridianos principales, y los *ji jing*, o meridianos extraordinarios o secundarios. Los meridianos principales fluyen directamente a los grandes órganos internos, no así los extraordinarios. Hay doce meridianos principales y ocho extraordinarios, de los cuales derivan los meridianos-extensiones, los meridianos tendino-musculares, los colaterales y los subcolaterales.

Los doce meridianos principales

Algunos lectores encontrarán bastante impresionantes los nombres de los meridianos principales, como el «meridiano del pulmón *tai yin* de la mano», y cuando ven en un diagrama el lugar donde están situados estos meridianos, a veces se preguntan cómo puede ser que un meridiano que lleva

el nombre de un órgano determinado se encuentre en otro órgano distante; por ejemplo, por qué el meridiano del pulmón se encuentra en el dedo índice o en el intestino grueso. En este apartado vamos a responder tano a ésta como a otras preguntas fascinantes.

En su forma abreviada, estos doce meridianos primarios reciben el nombre de los seis órganos de almacenamiento y los seis órganos de transformación, de la siguiente manera:

1. Meridiano del corazón
2. Meridiano del pericardio
3. Meridiano del hígado
4. Meridiano del bazo
5. Meridiano del pulmón
6. Meridiano del riñón

7. Meridiano del intestino delgado
8. Meridiano del triple calentador
9. Meridiano de la vesícula
10. Meridiano del estómago
11. Meridiano del intestino grueso
12. Meridiano de la vejiga

Los seis primeros meridianos de esta lista se conocen como meridianos yin, porque están relacionados directamente con los órganos *zang*, que son yin; los seis últimos son meridianos yang, porque están relacionados con los órganos *fu*, que son yang. Por lo general, los meridianos yin recorren la parte anterior del cuerpo o las extremidades, mientras que los meridianos yang van por la parte posterior.

Todos los meridianos principales son pares, y están dispuestos en el cuerpo de forma simétrica, de modo que en realidad los meridianos principales son veinticuatro, aunque para mayor comodidad sólo hablaremos de uno de cada par.

Los extremos de los meridianos principales se encuentran en las manos o en los pies. Hay seis (pares de) meridianos de la mano y seis (pares de) meridianos del pie. En cada mano y en cada pie hay tres meridianos yin que recorren la parte anterior y seis meridianos yang por la parte posterior. Por lo tanto, los doce meridianos se pueden clasificar de la siguiente manera:

1. Tres meridianos yin de la mano
2. Tres meridianos yang de la mano
3. Tres meridianos yang del pie
4. Tres meridianos yin del pie

En la figura 9.1 aparece, en forma de diagrama, la posición y el sentido normal del flujo de los doce meridianos principales.

Obsérvese que los tres meridianos yin de la mano fluyen desde los órganos internos hacia los dedos, donde se unen con los tres meridianos yang de la mano, que fluyen de los dedos hacia la cabeza, mientras que sus meridianos-extensiones se ramifican para conectarse con sus órganos respectivos. Para simplificar, en el diagrama anterior no aparecen los órganos ni los meridianos-extensiones, aunque aparecerán después en otros diagramas en los que se muestre cada meridiano por separado.

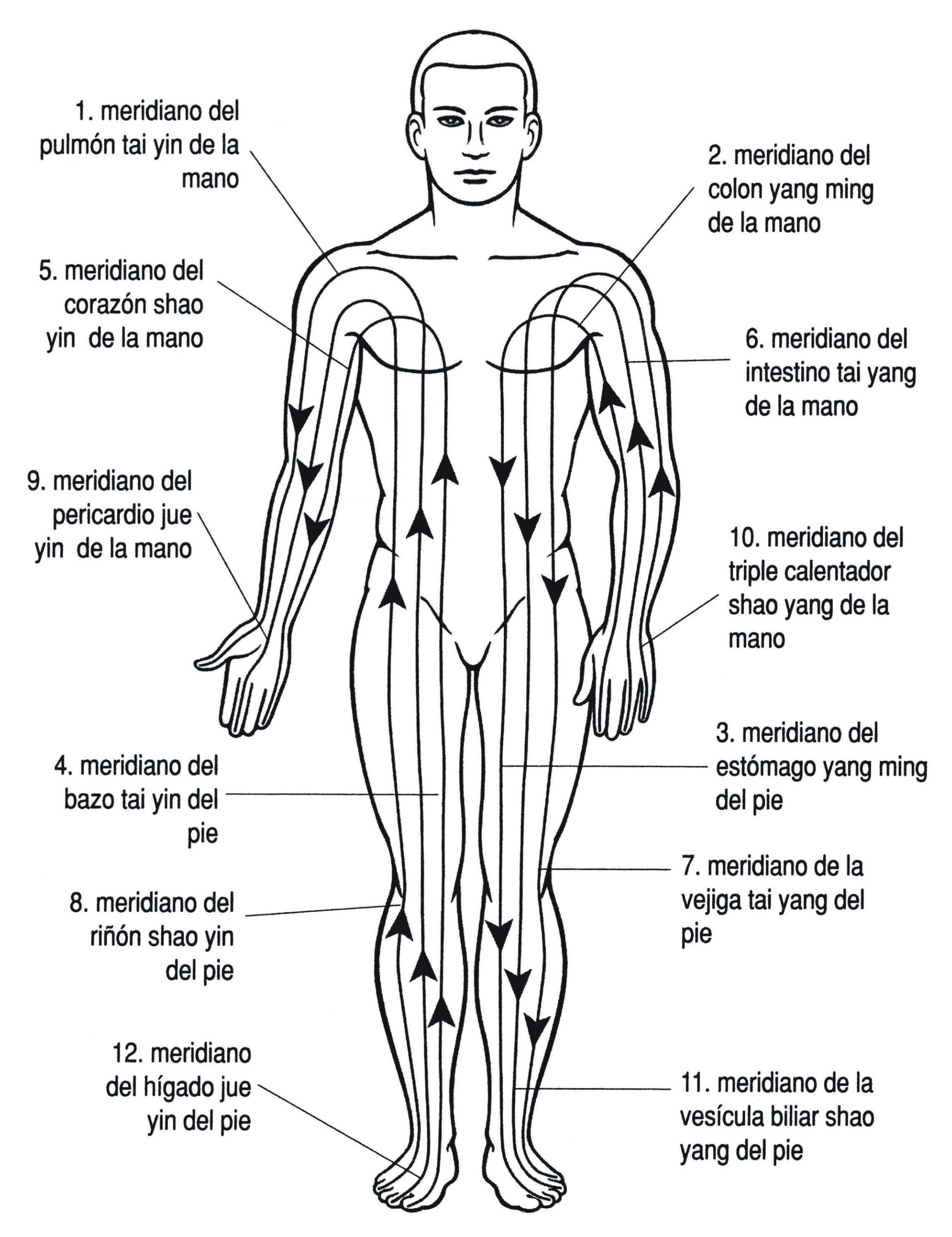


Figura 9.1: La posición y el sentido del flujo de los doce meridianos principales

En la cabeza, los tres meridianos yang de la mano se unen con los tres meridianos yang del pie, que bajan por el cuerpo, atravesando sus órganos respectivos, y por las piernas hasta llegar a los dedos de los pies, donde se unen con los tres meridianos yin del pie, que suben por las piernas y el cuerpo hasta sus órganos respectivos. Los correspondientes meridianos-extensiones conectan estos órganos yang con los órganos yin que continúan el flujo hasta los tres meridianos yin de la mano, repitiendo de este modo el ciclo interminable. El sentido normal del flujo, por lo tanto, es el siguiente: del yin de la mano al yang de la mano al yang del pie al yin del pie y otra vez al yin de la mano.

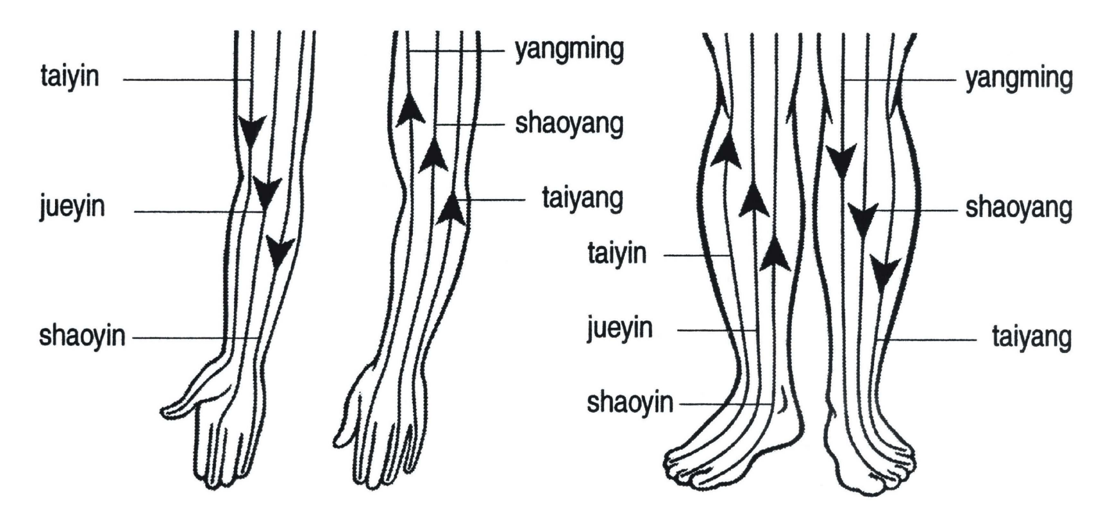


Figura 9.2: La posición de los tres yin *y los tres* yang

De modo que, en cada brazo y en cada pierna, y en la parte anterior al igual que en la posterior, hay tres meridianos principales, como se muestra, en forma de diagrama, en la figura 9.2.

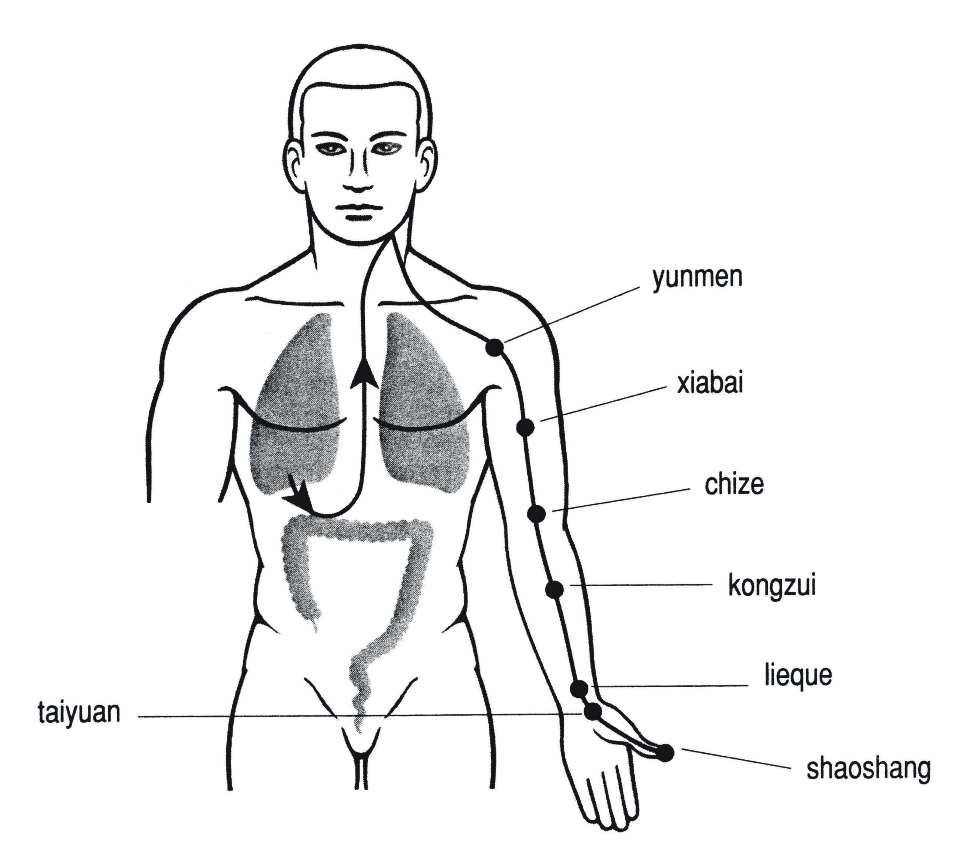
Vamos a examinar los tres meridianos yin de la mano y del pie. El meridiano yin interno (el del meñique o el dedo pequeño del pie) se llama *shao yin*, o yin menor, en el sentido de que la energía yin está empezando. El meridiano yin externo se llama *tai yin*, o yin mayor, en el sentido de que la energía yin está en su punto culminante. El meridiano yin intermedio se llama *jue yin*, o yin final, en el sentido de que la energía yin está en su etapa final, a punto de convertirse en la primera etapa de yang. Obsérvese que en el diagrama se ha simplificado la posición de los meridianos yin. En realidad, mientras que las tres posiciones yin de los meridianos de la mano son claras, las de los meridianos del pie son bastante complejas.

Fijémonos ahora en los meridianos yang de los brazos y las piernas. El meridiano yang interno (el del pulgar o el dedo gordo del pie) se llama *yang ming*, o yang brillante, e indica que la energía yang se encuentra en su última etapa. El meridiano yang externo se llama *tai yang*, o yang mayor, en el sentido de que la energía yang está en su punto culminante. El meridiano yang intermedio se llama *shao yang*, o yang menor, en el sentido de que la energía yang está en su comienzo.

De modo que cuando alguien habla del «meridiano *tai yin* de la mano» sabemos que se refiere al meridiano situado en la parte externa de la cara anterior del brazo. Sabemos también que la energía que fluye por este meridiano procede de un órgano de almacenamiento yin y que la energía es muy fuerte. El «meridiano *shao yang* del pie» es el meridiano intermedio que se encuentra en la parte posterior de la pierna, cuya energía procede de un órgano de transformación yang y comienza a generar fuerza. Sin embargo, si el lector todavía se siente desconcertado por los nombres y el lugar donde se hallan los meridianos, tal vez lo consuele saber que hasta los estudiantes de medicina china los encuentran difíciles.

El meridiano del pulmón y el del intestino grueso

Lo más fácil es referirnos a los doce meridianos principales con el nombre de los órganos que los controlan, como el meridiano del pulmón, el del intestino grueso, etcétera. La siguiente es una descripción simplificada de los doce meridianos principales, aunque basta para darnos alguna idea de nuestro fascinante flujo interno de energía. Los principales puntos de energía de los meridianos aparecen también en la siguiente ilustración.



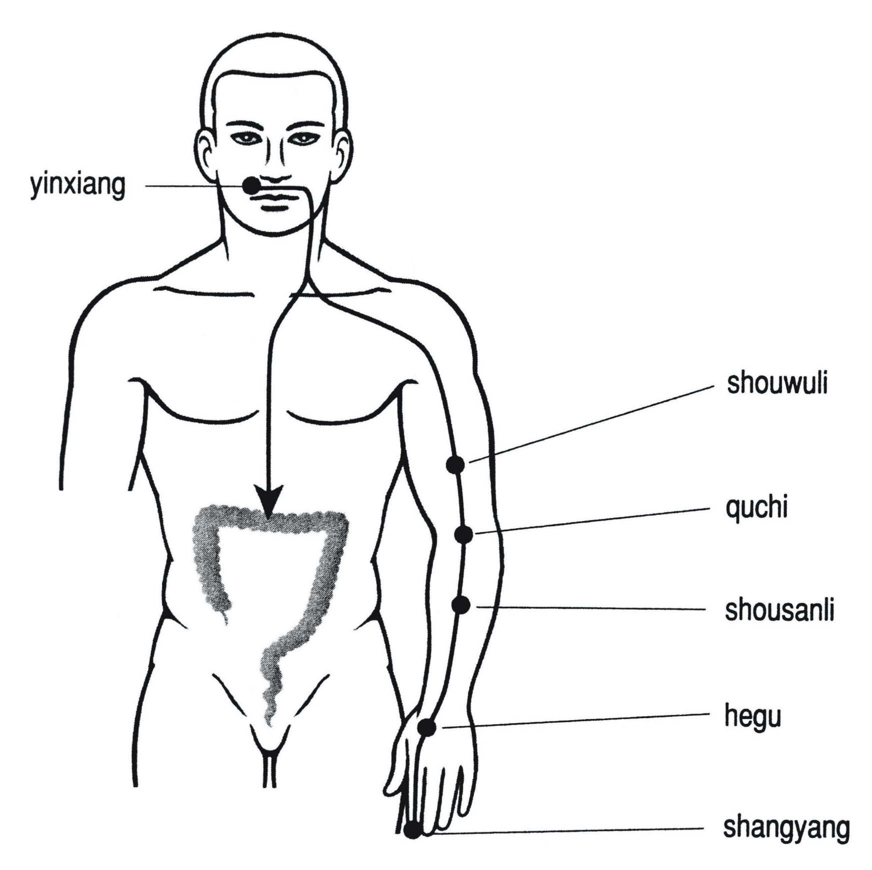
9.3: El meridiano del pulmón tai yin *de la mano*

El meridiano del pulmón (figura 9.3) nace en el triple calentador, donde recibe energía procedente del meridiano del hígado. Su meridiano-extensión baja hasta el intestino grueso, mientras que el meridiano principal sube hasta la garganta. En el pecho, sus extensos colaterales se extienden por encima de los pulmones. En la garganta, el meridiano del pulmón pasa por debajo de la clavícula hasta el brazo, baja por el brazo a lo largo del lado *tai yin* (la cara anterior externa) hasta la punta del pulgar. En la muñeca, un meridiano derivado fluye hasta la punta del dedo índice, donde se une con el meridiano del intestino grueso.

El meridiano del pulmón es lo mismo que el «meridiano *tai yin* de la mano». De modo que ya sabemos que el meridiano del pulmón se encuentra en el dedo índice y que transmite energía vital al meridiano del intestino grueso; a pesar de encontrarse lejos del intestino grueso, el otro extremo del meridiano del pulmón transmite la energía del pulmón al intestino grueso para que funcione. Por lo tanto, el pulmón está estrechamente relacionado con el intestino grueso. No hemos de olvidar que el meridiano del pulmón y todos los demás meridianos principales son pares y simétricos.

Cuando a uno le duele la cabeza o la garganta, no oye bien o se le hincha la cara, a veces puede aliviar este problema actuando sobre el punto de energía *hegu*, situado en el meridiano del intestino grueso. Muchos se preguntan cómo es posible que precisamente el meridiano del intestino grueso afecte estas dolencias. La siguiente descripción de este meridiano les dará las respuestas.

El «meridiano del intestino grueso *yang ming* de la mano» comienza en la punta del dedo índice y continúa desde un colateral del meridiano del pulmón. El meridiano del intestino grueso sube por el brazo, del lado *yang ming* (la cara posterior interna), y en el cuello su meridiano-extensión gira hacia abajo, atraviesa el pulmón y entra en el intestino grueso, donde sus colaterales cubren todo el intestino grueso. Otro meridiano-extensión baja desde el intestino grueso hasta la pierna, donde se une con el meridiano del estómago.



9.4: El meridiano del intestino grueso yang ming *de la mano*

En el cuello, el meridiano del intestino grueso sube hasta acabar en la base de la nariz. Los colaterales que salen del meridiano del intestino grueso se conectan con otros colaterales relacionados con muchas partes de la cabeza. Por lo tanto, estimulando adecuadamente el meridiano del intestino grueso, un sanador puede actuar sobre diversas partes de la cabeza, y un punto de energía muy adecuado para llevar a cabo esta estimulación es el *hegu*. En la base de la nariz, un meridiano-extensión une el meridiano del intestino grueso con el meridiano del estómago.

El meridiano del estómago y el del bazo

El «meridiano del estómago *yang ming* del pie» comienza cerca de la nariz, donde recibe energía del meridiano del intestino grueso. El meridiano del estómago pasa alrededor de la cabeza hasta la comisura interna del ojo, donde se une con el meridiano de la vejiga, y donde sus colaterales penetran en el cerebro. Desde el cuello, el meridiano del estómago baja por el cuerpo y entra en el estómago y el bazo, baja por la pierna del lado *yang ming* (la cara posterior interna), y termina en el dedo gordo, donde se une con el meridiano del bazo. Antes de llegar al dedo gordo, se ramifican dos colaterales que van al segundo y al tercer dedo del pie.

Si uno quiere apagar algunas luces en un salón enorme, es evidente que no tiene que trepar hasta el techo, donde están las bombillas; basta con manipular los interruptores, que suelen estar bastante lejos de las luces. Del mismo modo, cuando el cirujano quiere operar el estómago de un paciente, el acupuntor experto gira los «interruptores», manipulando los puntos de energía correspondientes, situados en las piernas, impidiendo de este modo que los impulsos de energía que fluyen por los meridianos correspondientes lleguen a la conciencia del paciente en forma de dolor.

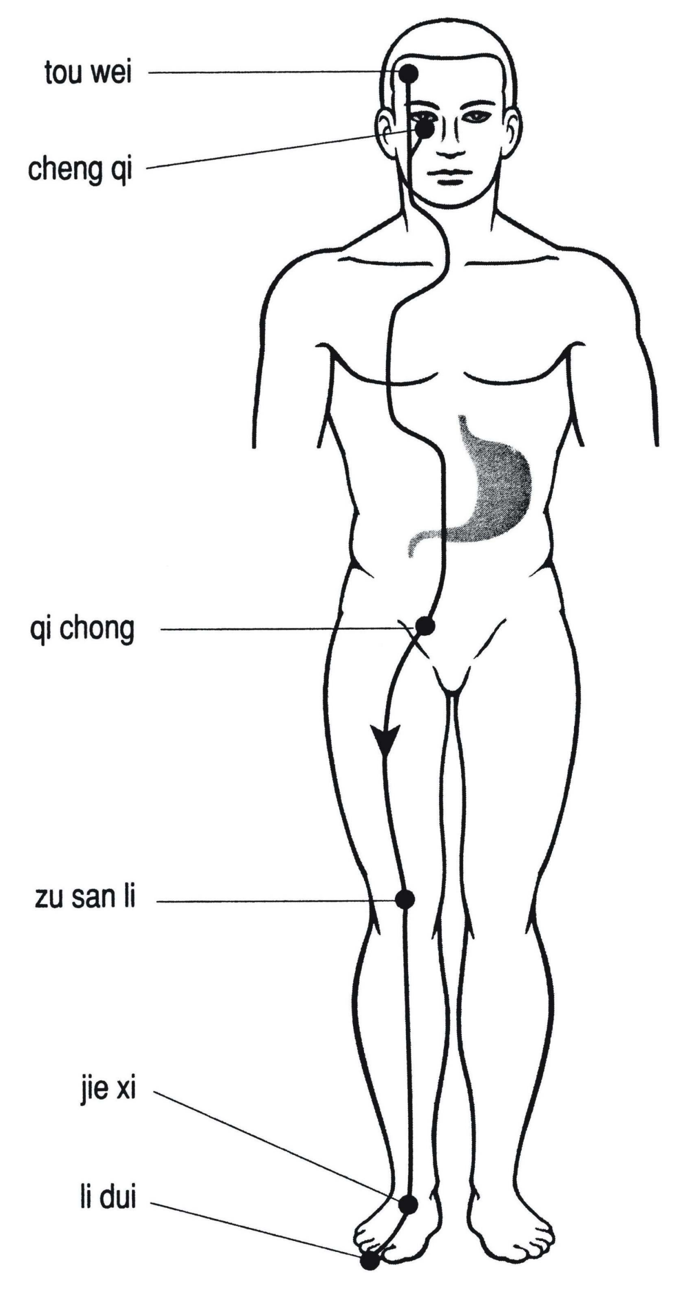


Figura 9.5: El meridiano del estómago yang ming *del pie*

El «meridiano del bazo *tai yin* del pie» sale del dedo gordo del pie, donde recibe energía del meridiano del estómago, sube por la pierna del lado *tai yin* (la cara posterior externa), entra en el bazo, el estómago y el páncreas, vuelve a subir por el pecho, donde se une con el meridiano del corazón, y sigue subiendo hasta la garganta y la lengua.

De modo que si uno sufre de un trastorno intestinal o de algún tipo de gastroenteritis, y el médico chino le masajea las piernas, no debe pensar que está tratando de relajarle los músculos. Lo más probable es que lo estimule para mejorar el flujo de la energía a lo largo del meridiano del bazo o del estómago, mediante la manipulación de ciertos puntos de energía situados en las piernas.

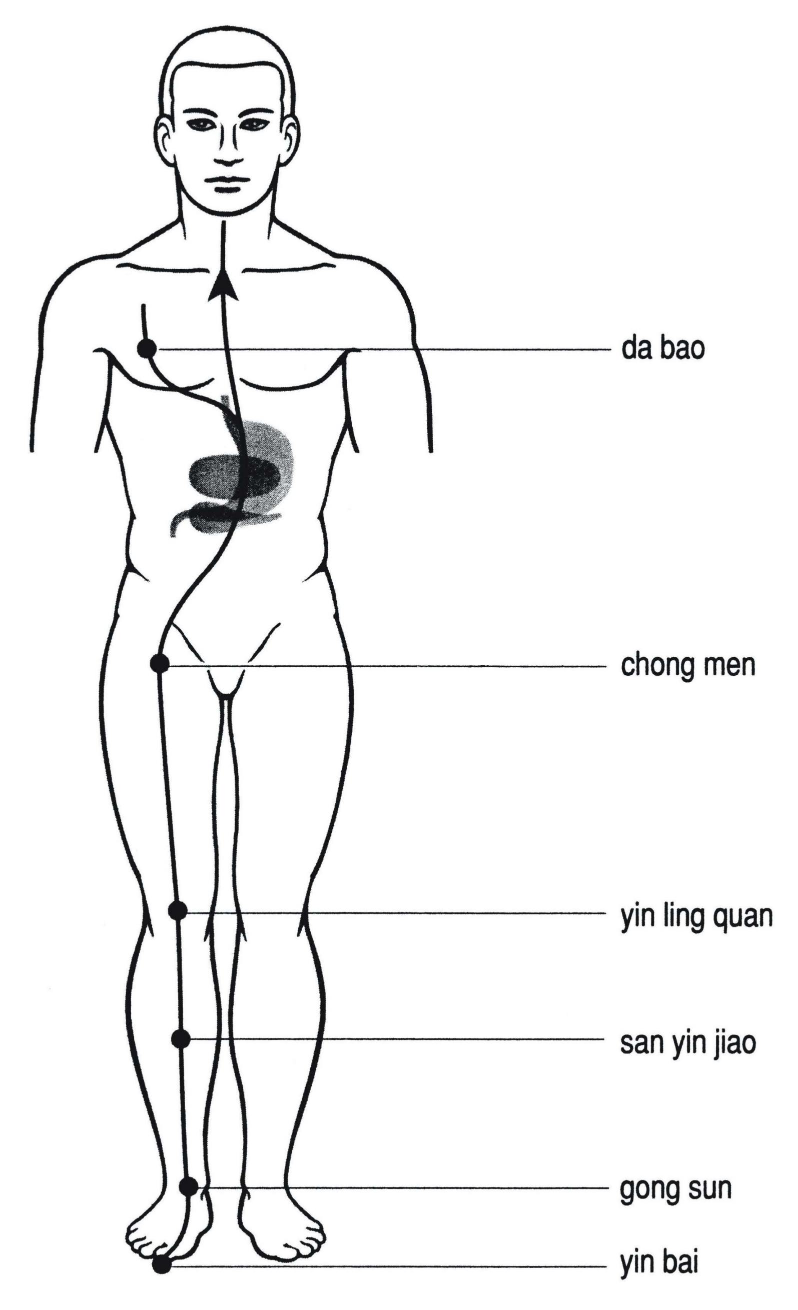


Figura 9.6: El meridiano del bazo tai yin *del pie*

El meridiano del corazón y el del intestino delgado

Continuando desde el meridiano del bazo, el «meridiano del corazón *shao yin* de la mano» fluye en tres dimensiones. Un meridiano-extensión baja hasta el intestino delgado y le proporciona energía del corazón para que funcione. Otro sube por la garganta hasta los ojos y el cerebro y le suministra esencia nutriente a estas regiones. El meridiano principal pasa por los pulmones, baja por el lado *shao yin* (la cara anterior interna) del brazo y termina en el meñique.

El sistema de los meridianos no sólo sirve para la acupuntura y la terapia de masaje; todas las ramas de la medicina china usan la red de los meridianos. Por ejemplo, en medicina interna, si una enfermedad está relacionada con el sistema del corazón, el médico recetará una decocción de plantas medicinales que estimule el flujo de la energía en el meridiano del corazón.

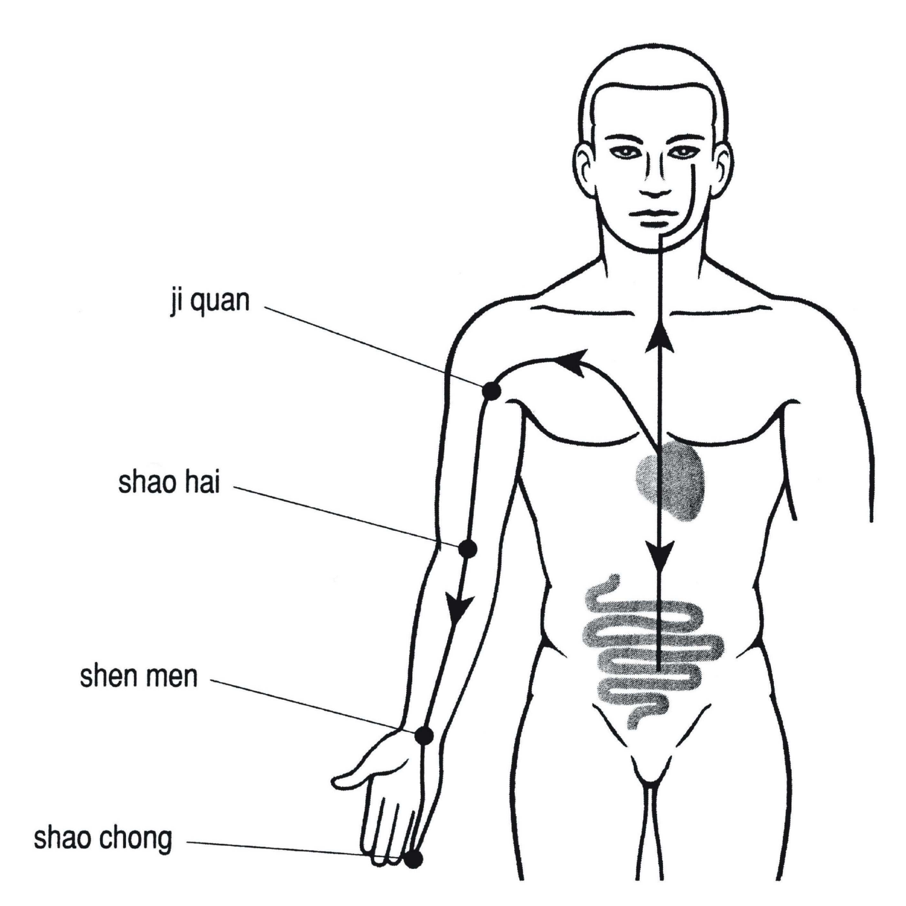


Figura 9.7: El meridiano del corazón shao yin *de la mano*

El sistema de los meridianos es muy importante para la diagnosis. ¿Por qué las úlceras bucales o la orina rojiza indican un trastorno del intestino delgado? Conociendo el sistema de los meridianos sabemos que, puesto que el meridiano del intestino delgado sale directamente del meridiano del corazón, que a su vez está conectado con la boca, una enfermedad del intestino delgado se puede reflejar en la boca, por el principio de que «los órganos internos se reflejan en sus correspondientes órganos externos». Y si sabemos que el meridiano del intestino delgado fluye directamente hacia el meridiano de la vejiga, no es difícil entender que un trastorno intestinal se puede manifestar en forma de orina rojiza.

El «meridiano del intestino delgado *tai yang* de la mano» recibe energía del meridiano del corazón en el meñique. El meridiano del intestino sube por el brazo del lado *tai yang* (posterior externo) y a la altura del hombre gira hacia abajo, donde sus colaterales cubren el corazón. El meridiano principal atraviesa el estómago, entra en el intestino y se subdivide en muchos colaterales. Desde el hombro, un meridiano-extensión sube por el cuello hasta la comisura externa del ojo, y después al oído. De la comisura externa del ojo sale un colateral hacia la comisura interna, donde se conecta con el meridiano de la vejiga.

El meridiano de la vejiga y el del riñón

Es probable que el lector se sorprenda al ver lo importante que es el meridiano de la vejiga, que se utiliza a menudo para tratar dolores de cabeza y musculares, trastornos oculares y nerviosos, temperaturas elevadas y trastornos de los órganos internos. ¿Qué tiene que ver la vejiga con todas estas dolencias que, en principio, no guardan ninguna relación entre sí? En realidad, están íntimamente conectadas, como demuestra un breve estudio de este meridiano.

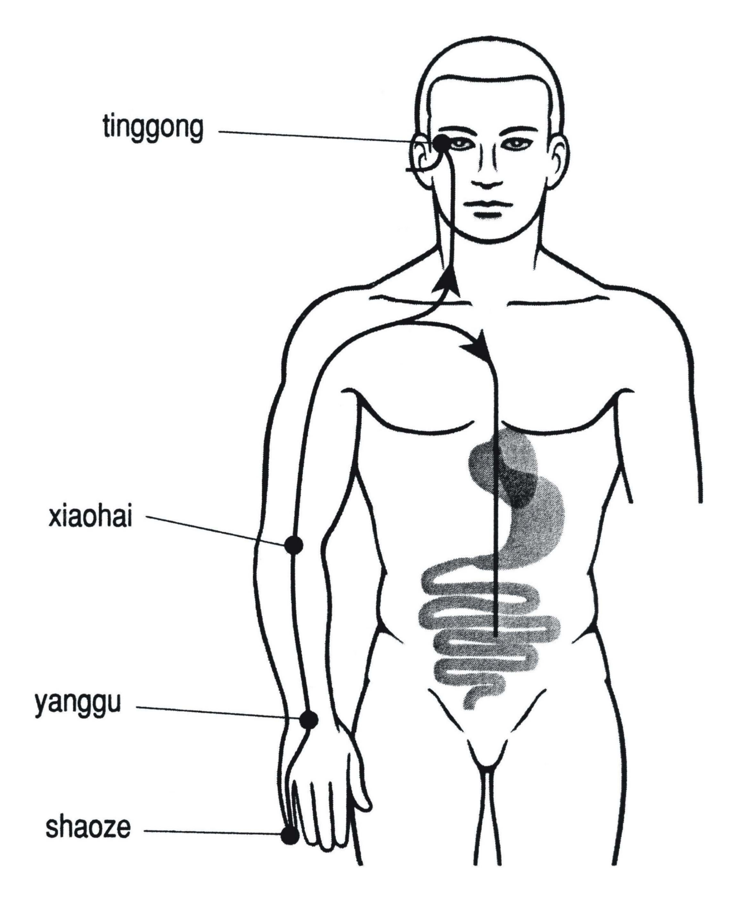


Figura 9.8: El meridiano del intestino delgado tai yang *de la mano*

El «meridiano de la vejiga *tai yang* del pie» continúa desde el meridiano del intestino delgado, cerca del ojo. Sube por el cuero cabelludo y tiene una rama que va hasta el oído, donde su colateral entra en el cerebro. El meridiano principal de la vejiga baja desde el cuello, se divide en dos (que en realidad son cuatro, porque el meridiano es par) y baja a lo largo de toda la espalda; desde allí, una extensa red de colaterales cubre el sistema muscular del cuerpo. Los «puntos de energía *shu*» de todos los órganos *zang* y *fu* se encuentran a lo largo de este meridiano. (Se llama «punto de energía *shu*» el lugar donde se concentra la energía de un órgano interno) Esto nos da una idea de la importancia que tiene el meridiano de la vejiga, ya que las energías de las vísceras se concentran a lo largo de este meridiano.

Entra en el riñón a la altura de la cintura, y desde allí fluye a la vejiga. En las nalgas, las dos subdivisiones se vuelven a unir en un solo meridiano, que baja por toda la pierna, del lado tai yang (posterior externo), para terminar en el dedo pequeño del pie.

Numerosos chinos prestan mucha atención al sistema renal porque saben que esta relacionado directamente con su placer sexual y con la procreación, aunque a veces no sepan el motivo. Casi siempre, un paciente que tiene problemas sexuales presenta una insuficiencia de la energía del riñón.

No podemos despreciar el dedo pequeño del pie, porque de allí sale algo tan vital como el «meridiano del riñón *shao yin* del pie», que fluye a la planta del pie, donde está situado un punto de energía muy importante, llamado *yongquan*, o «el manantial efusivo». Una forma de comprobar lo fuerte que es la energía de nuestro riñón consiste en colocarnos en posición vertical y relajarnos, para sentir la fuerza (o no) de la «fuente que mana a chorros». El meridiano del riñón sube por la pierna del lado *shao yin* (anterior interno), entra en los órganos sexuales. Después en la vejiga y en el riñón. Un colateral se une con el meridiano *ren* (el meridiano de la

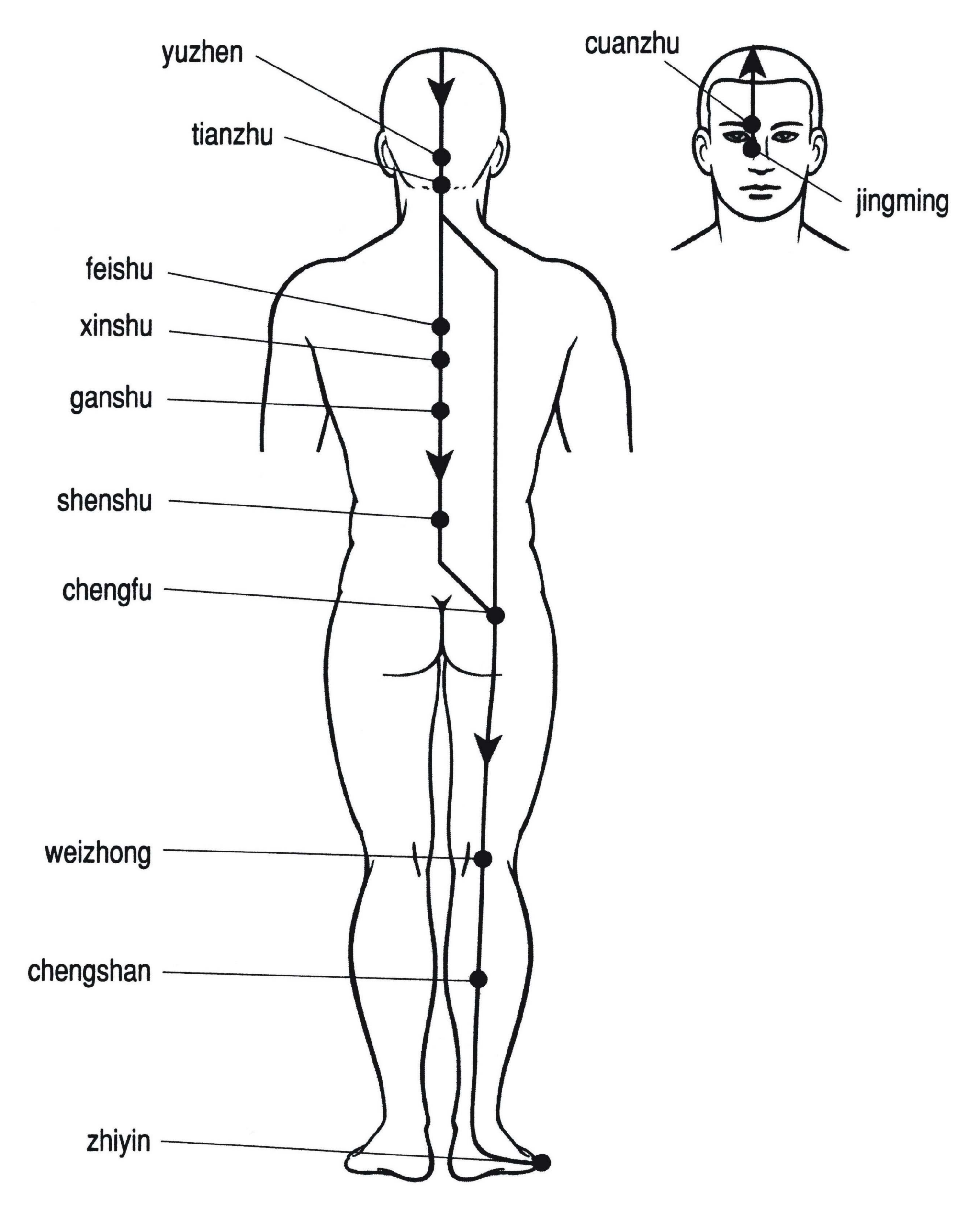


Figura 9.9: El meridiano de la vejiga tai yang *del pie*

concepción), que se conecta con los órganos sexuales. Otro colateral llega hasta el meridiano *chong*, o penetrante, que fluye hacia los órganos sexuales, por un extremo y por el otro, al campo de energía *niyan*, que corresponde a la glándula pineal. Un meridiano-extensión sigue subiendo, hasta el hígado, el pulmón y el corazón.

El meridiano del pericardio y el del triple calentador

Es posible que el lector se haya preguntado alguna vez por qué la práctica de ejercicios internos, como el tai chi chuan y el chi-kung, puede mejorar nuestra salud emocional y hacernos más tranquilos y tolerantes. Hay muchos motivos, y uno de ellos tiene que ver con el sistema de los meridianos. Según la concepción china de la medicina, las emociones negativas no se deben tanto a los estímulos externos como al bloqueo de energía negativa que se produce como consecuencia

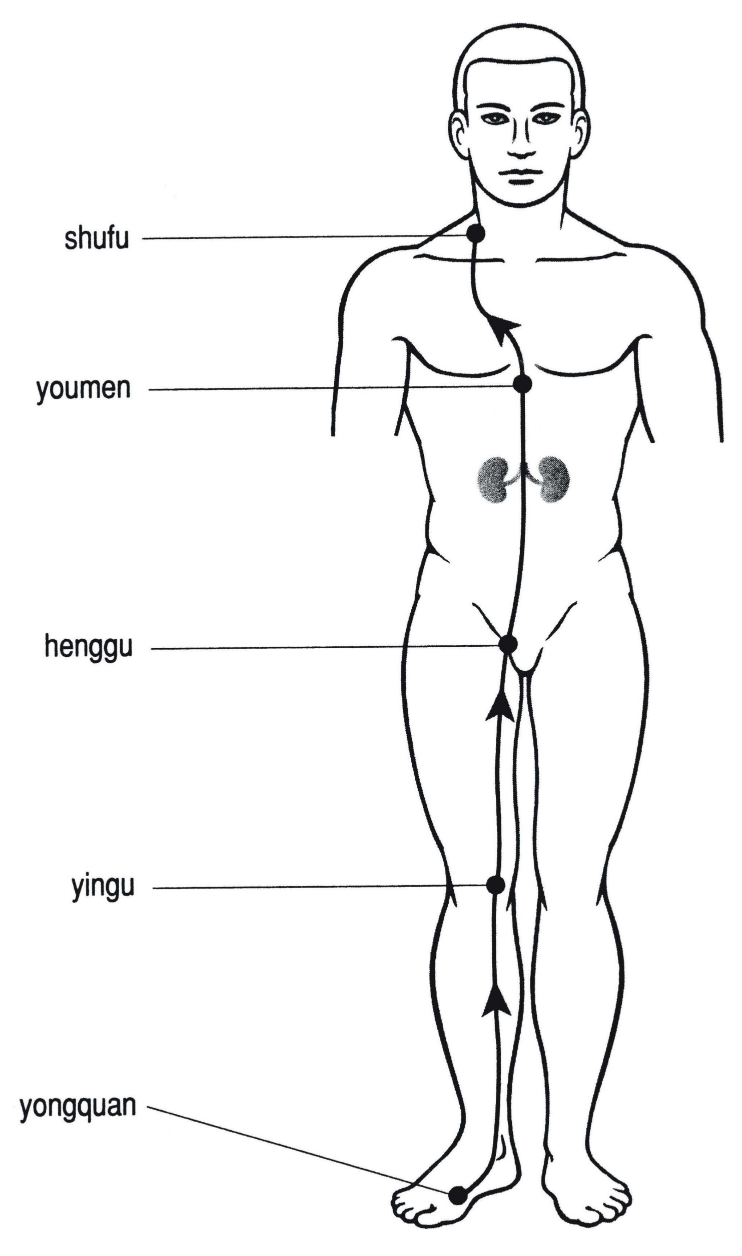


Figura 9.10: El meridiano del riñón shao yin *del pie*

de estos estímulos. Por lo tanto, si la energía fluye fácilmente por nuestros meridianos, es difícil que nuestros amigos nos saquen de quicio.

El corazón es el órgano más importante en lo que respecta a las emociones. El órgano que protege y a menudo actúa en lugar del corazón es el pericardio. No es preciso masajear directamente el corazón ni el pericardio para obtener un flujo armonioso de energía, pues es posible conseguirlo mediante los movimientos adecuados de las manos, como ocurre en el tai chi chuan y en muchos ejercicios de chi-kung, porque el meridiano del corazón y el del pericardio llegan justo hasta las puntas de los dedos.

El «meridiano del pericardio *jue yin* de la mano» comienza en el pecho, donde recibe energía del meridiano del riñón. Sus colaterales cubren el pericardio y el corazón. Un meridiano-extensión fluye hacia abajo, y sus colaterales se extienden por la región del tiple calentador. El meridiano principal fluye hasta la axila y baja por el brazo en posición *jue yin* (anterior media) hasta el dedo del corazón. Un colateral se ramifica hasta el dedo anular, donde se une con el meridiano del triple calentador.

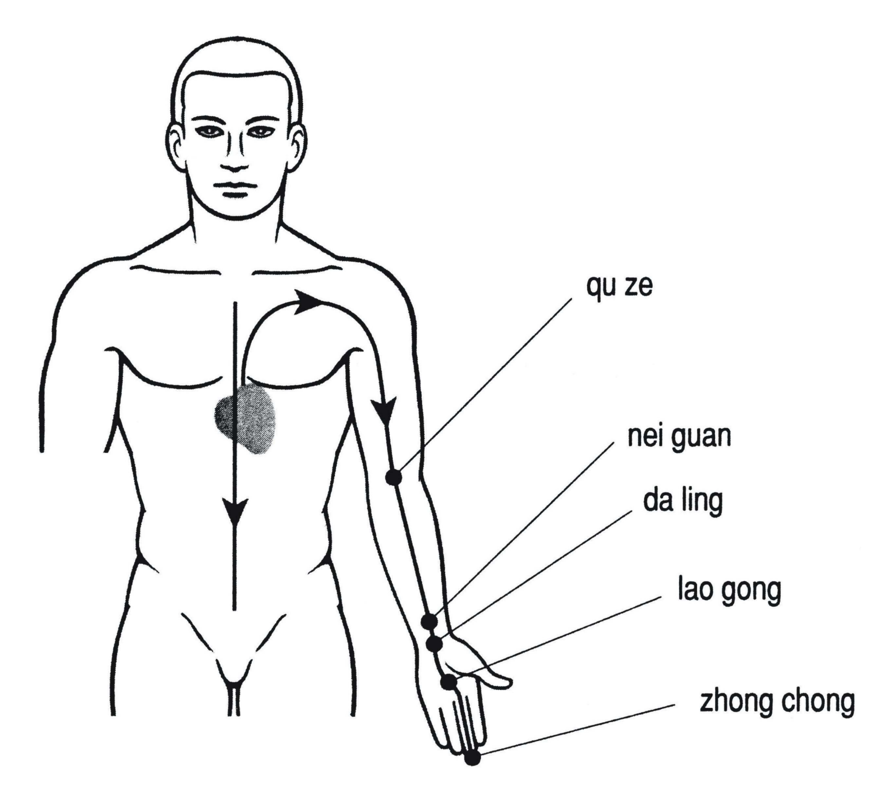


Figura 9.11: El meridiano del pericardio jue yin *de la mano*

El «meridiano del triple calentador *shao yang* de la mano» comienza en el dedo anular y sube por el lado *shao yang* (posterior medio) del brazo. A la altura del cuello, entra en el tronco, y sus colaterales se conectan con el pericardio, mientras que el meridiano principal recorre la región del

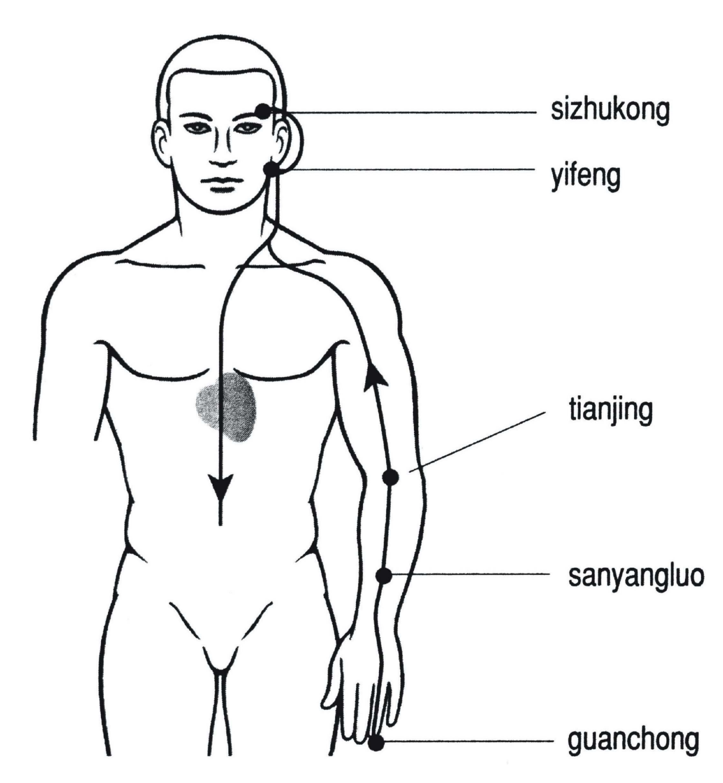


Figura 9.12: El meridiano del triple calentador shao yang *de la mano*

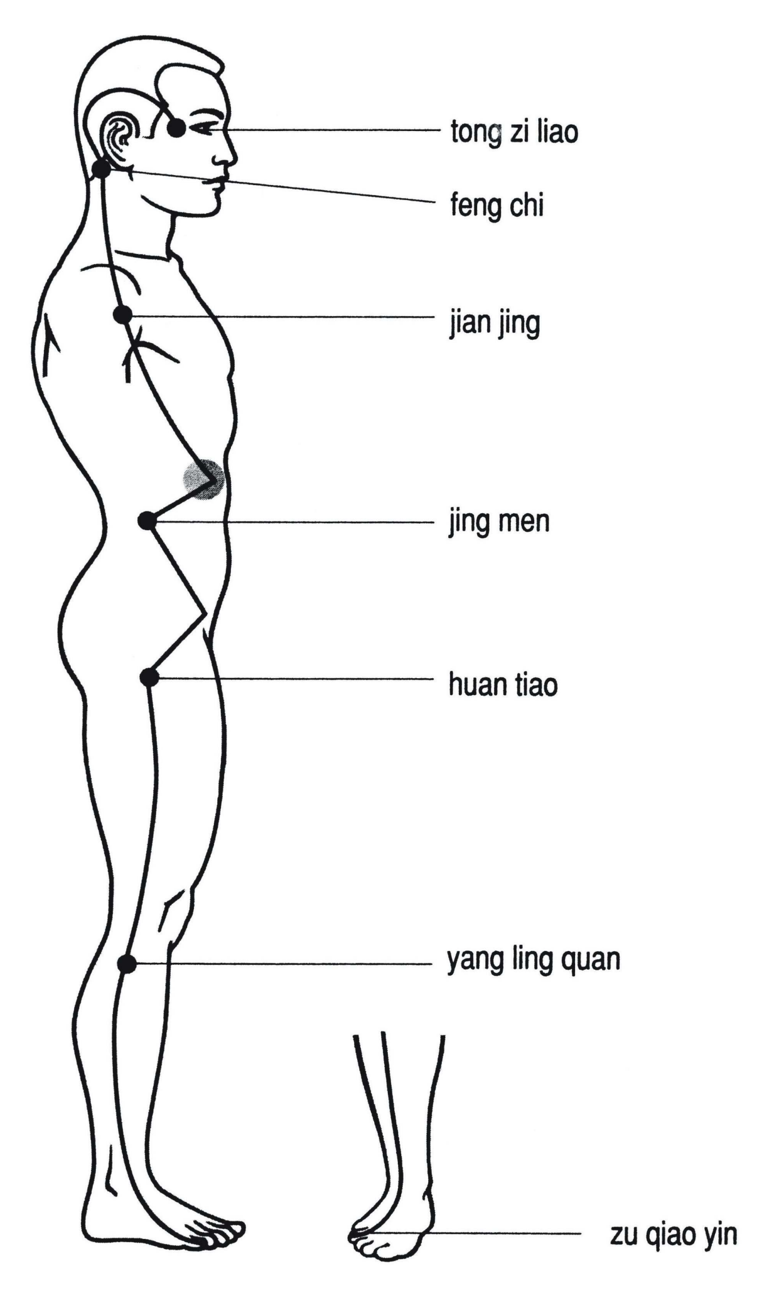


Figura 9.13: El meridiano de la vesícula shao yang *del pie*

triple calentador, dividiéndose en una red de colaterales. En el pecho, un meridiano-extensión sube por el cuello hasta la parte posterior del oído, donde un colateral entra en el oído, mientras que el meridiano-extensión lo rodea hasta llegar a la comisura externa del ojo, donde se une con el meridiano de la vesícula.

Si comprendemos bien el sistema de los meridianos, veremos por qué los médicos chinos siempre destacan que la salud es holista. Si nuestro triple calentador está lleno de energía, no sólo seremos más fuertes emocionalmente (ya que el meridiano del triple calentador está relacionado de forma directa con el del pericardio), sino que incluso nuestra vista y nuestro oído serán más agudos.

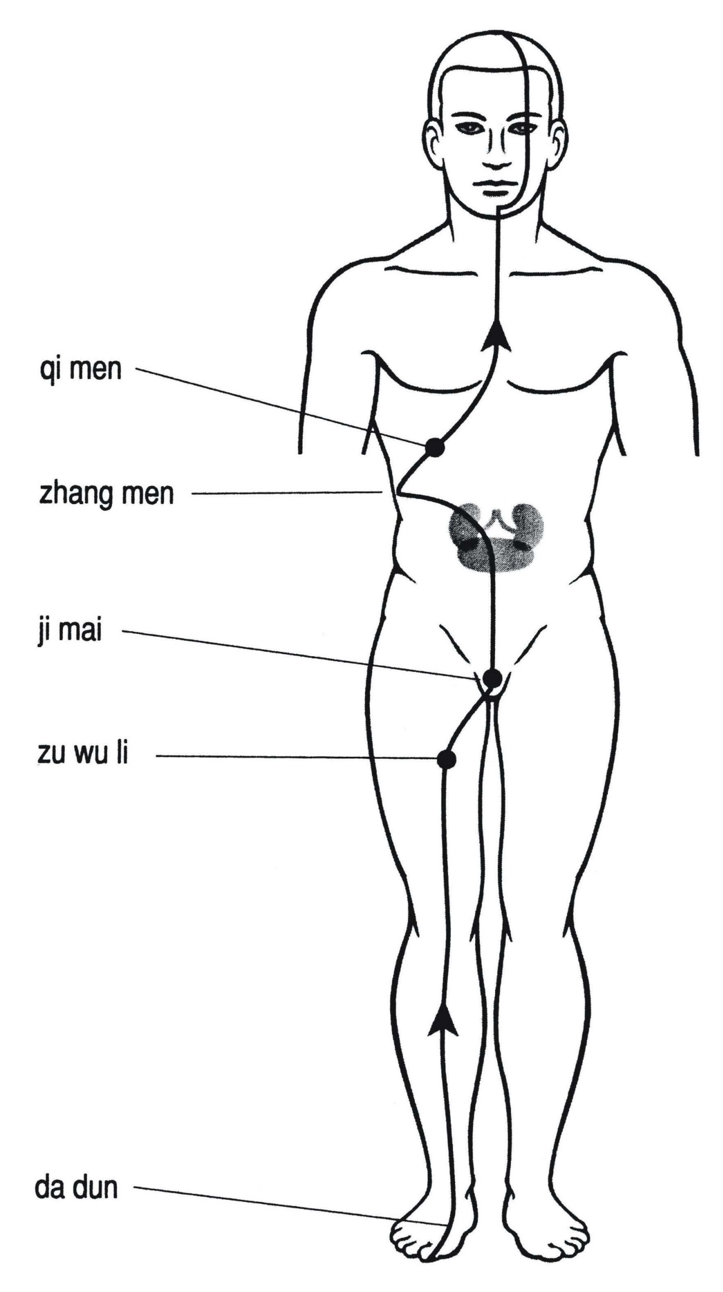


Figura 9.14: El meridiano del hígado jue yin *del pie*

El meridiano de la vesícula y el del hígado

El ejercicio para conservar la salud es una rama importante de la medicina china. Hay una diferencia fundamental entre los ejercicios chinos y los occidentales. Mientras que en Occidente son fundamentalmente físicos, y consisten en distender las articulaciones y los músculos, los chinos incluyen éstos y van más allá. Los movimientos físicos del ejercicio para la salud chino no suelen ser un fin en sí mismos, sino un medio para inducir el flujo interno de energía, para que la recuperación actúe desde dentro hacia fuera.

Por ejemplo, cuando un paciente se queja de que suele tener el cuello rígido, es posible que la causa del problema no esté en el cuello, sino en la vesícula, sobre todo si también oye ruidos raros. De modo que cuando el terapeuta le enseña algunos ejercicios de cuello y de piernas, la finalidad no es tan sólo aflojar las articulaciones, sino buscar un método más completo para limpiar el

meridiano de la vesícula, donde se origina ese problema que se transmite después a los oídos y el cuello. Esto se comprende si estudiamos el meridiano de la vesícula.

El «meridiano de la vesícula *shao yang* del pie» comienza en la comisura externa del ojo. Tiene dos divisiones: una que rodea la oreja, donde se une con el meridiano-extensión del triple calentador en el punto de energía llamado *yifeng* (que significa «protegerse del viento») y entra en el oído, y otra que baja por el cuello, hasta la axila; después baja por el tronco hasta el hígado y la vesícula, rodea la región del vello púbico y baja por las piernas del lado *shao yang* (posterior medio), terminando en el dedo pequeño del pie, mientras que en el tobillo hay una rama que llega hasta el dedo gordo.

El médico chino se puede formar una buena idea del estado de los órganos internos de su paciente a través del examen de los órganos externos correspondientes. Por ejemplo, mirándole los ojos, puede diagnosticar el estado de su hígado. Éste es el principio de que «los órganos internos se reflejan en sus correspondientes órganos externos». ¿Cómo es posible? A través del sistema de los meridianos. Por ejemplo, el hígado está conectado con los ojos por los meridianos.

El «meridiano del hígado *jue yin* del pie» recibe energía de un colateral del meridiano de la vesícula en el dedo gordo del pie, y sube por la pierna hasta llegar por encima del ángulo de la rodilla, donde se encuentra con los otros dos meridianos yin de la pierna (el del bazo y el del riñón) en un punto de energía que recibe un nombre tan apropiado como *sanyinjiao* («el encuentro de los tres meridianos yin»). El meridiano del hígado sube por la pierna del lado *jue yin* (anterior medio) y, cuando llega al tronco, continúa hacia los genitales.

Después sube hasta el hígado, con un colateral hacia la vesícula, pasa por las costillas, vuelve a subir hasta la parte posterior de la garganta, de allí hasta la mejilla y la nariz, y después al sistema ocular. Desde el ojo, el meridiano del hígado sube por la frente hasta la parte posterior de la cabeza, para unirse con el meridiano *du* (el gobernador). Un colateral fluye desde el ojo hasta la boca y rodea los labios, mientras que en el hígado otro colateral entra en el pulmón, conectando el meridiano del hígado con el del pulmón, así el ciclo interminable del sistema de los meridianos.

Los lagos y los mares de energía

Los filósofos médicos chinos suelen referirse a los meridianos principales como ríos, por los cuales fluye la energía vital, y a los meridianos extraordinarios como lagos, donde se conserva la reserva de energía.

Hay ocho meridianos extraordinarios, que aparecen en la figura 9.15:

1. *Ren mai*, o meridiano de la concepción (véase figura 9.16)
2. *Du mai*, o meridiano gobernador (véase figura 9.17)
3. *Chong mai*, o meridiano vital o penetrante
4. *Dai mai*, o meridiano cinturón
5. *Yin qiao mai*, o meridiano yin interior del talón
6. *Yang qiao mai*, o meridiano yang exterior del talón
7. *Yin wei mai*, o meridiano de conexión de todos los meridianos yin
8. *Yang wei mai*, o meridiano de conexión de todos los meridianos yang

De todos los meridianos del cuerpo, los más importantes son el *ren* y el *du*. Mientras que los demás se consideran ríos y lagos, estos dos meridianos principales son mares. El meridiano *ren* es el «mar de energía yin», donde confluyen todos los meridianos yin; mientras que el meridiano *du* es el «mar de energía yang», que recibe todos los meridianos yang.

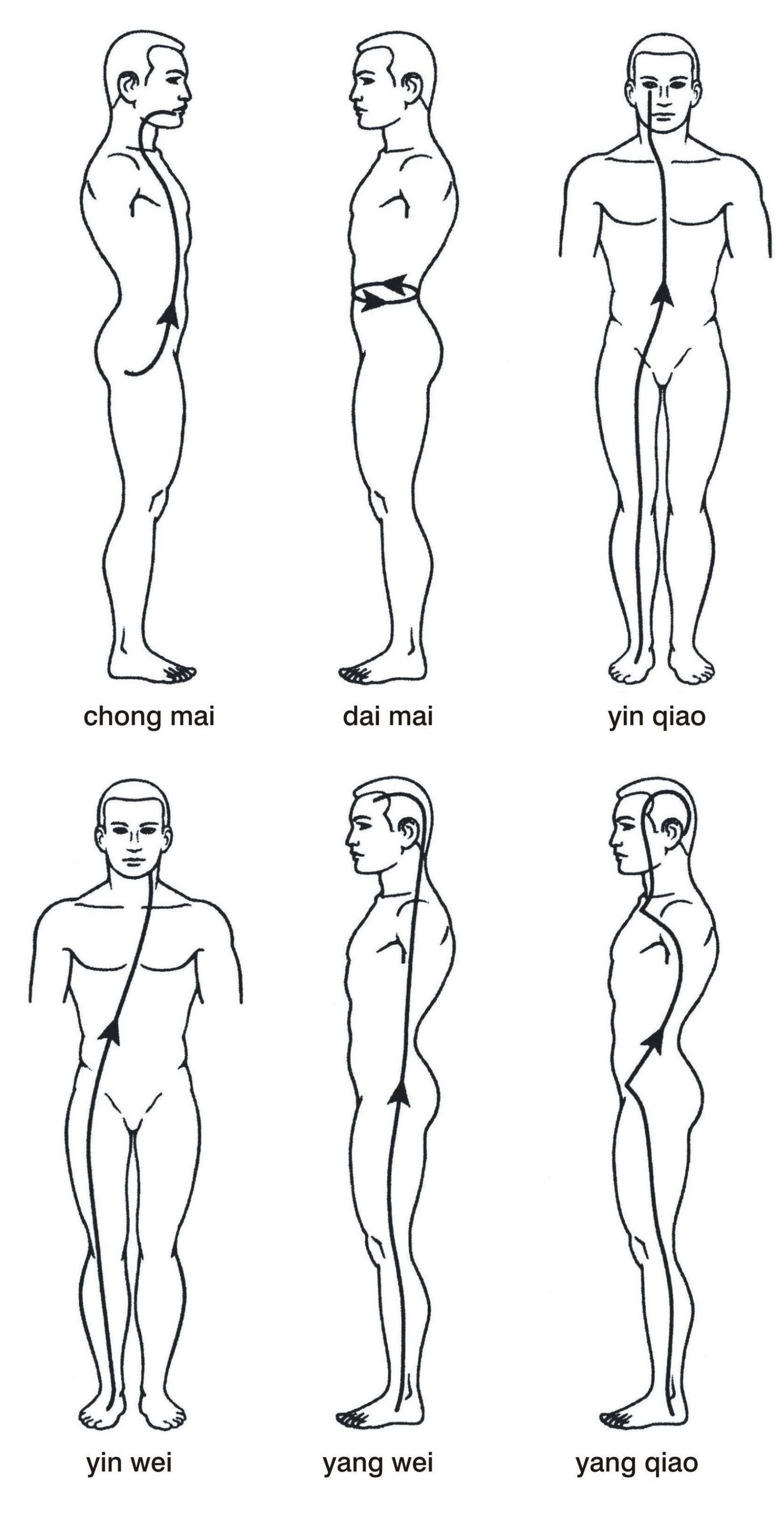


Figura 9.15: Los ocho meridianos extraordinarios (excepto Ren y Du mai)

El meridiano *ren* fluye desde debajo del labio inferior, a lo largo del centro de la parte anterior del cuerpo, pasando por el ombligo, hasta justo debajo del ano (figura 9.2). A lo largo de este meridiano se encuentran numerosos puntos de energía (*xue*) y campos de energía (*dan tian*).

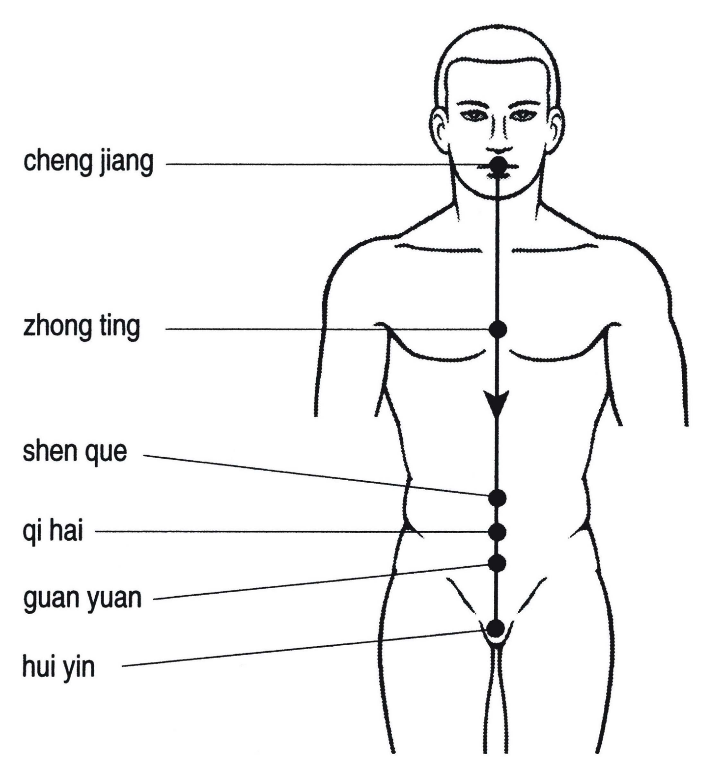


Figura 9.16: Ren Mai*, o el meridiano de la concepción*

Si estimulamos un punto de energía con una aguja de acupuntura, o incluso con el dedo, podemos afectar el flujo de la energía a lo largo de ese meridiano. Un campo de energía es un lugar donde se acumula mucha energía vital; es un punto de energía expandido.

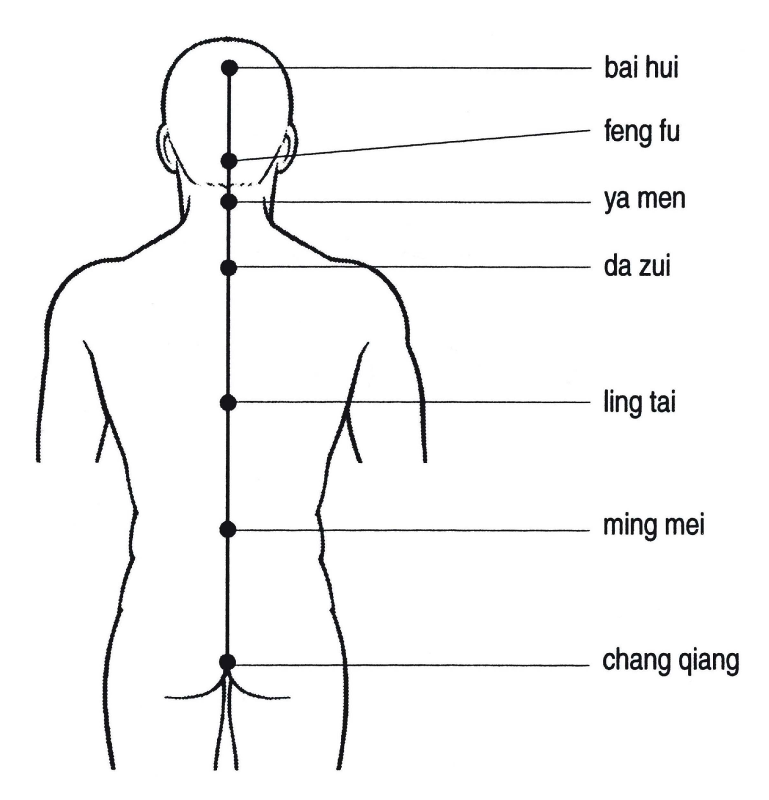


Figura 9.17: Du Mai*, o el meridiano gobernador*

Hay tres campos de energía principales a lo largo del meridiano *ren*: el *shanzhong*, o la «mitad del pecho», que se encuentra por encima del corazón: el *qihai*, o el «mar de energía», que se encuentra unos cinco centímetros por debajo del ombligo, y el *huiying*, o el «encuentro de dos yin», justo delante del ano.

Esta descripción del meridiano *ren* desde los labios hacia el ano coincide con el paradigma del chi-kung de que el «flujo del *chi* del microcosmos» va desde los labios hacia el ano, sube por la columna hasta la parte superior de la cabeza y vuelve a bajar hacia los labios, en un ciclo continuo. En cambio, en los libros de acupuntura los puntos de energía a lo largo del meridiano *ren* se enumeran desde el ano hacia los labios.

Justo después del ano, en el extremo de la columna, se encuentra el punto vital *changqiang* («largo y poderoso»), donde comienza el meridiano *du*. El *du*, o meridiano gobernador, que es largo y poderoso, sube por la columna hasta la cabeza, vuelve a bajar por el frente del rostro hasta llegar justo por encima del labio superior (figura 9.17).

Hay dos campos de energía importantes a lo largo del meridiano du: el *mingmen*, o la «puerta de la vida», que se encuentra en el centro de la parte posterior de la cintura, y el *baihui*, o la «reunión de cien meridianos» que se encuentra en la coronilla.

Hay dos huecos que separan el meridiano *ren* del *du*: el hueco superior se encuentra en la boca y el inferior, en el ano. Si establecemos un puente entre estos dos huecos y facilitamos un flujo permanente de energía vital a lo largo de estos dos meridianos, conseguiremos el «microuniverso» y, además, la ventaja de que jamás caeremos enfermos. Si alcanzamos el «macrouniverso» y establecemos un flujo permanente de energía vital por los doce meridianos principales, la recompensa será vivir cien años. Es evidente que a muchos lectores esta promesa les parecerá ridícula, pero no es broma, es un hecho ampliamente corroborado en la historia del chi-kung en China. Por lo que a mí respecta, aunque el lector tendrá que esperar cincuenta años más para que pueda decirle si el macrouniverso ha dado resultado en mi caso, afirmo con gratitud que no recuerdo la última vez que estuve enfermo, gracias a mi microuniverso.

10

El descubrimiento de las siete emociones y los siete males

Los principios de la patología china

Buena parte de la reciente información fundamental en el campo de la ciencia se ha obtenido mediante el proceso del reduccionismo: la exploración de los detalles, y de los detalles de los detalles, hasta analizar minuciosamente las partes más diminutas de la estructura o las más reducidas del mecanismo.

DOCTOR JAMES B. WYNGAARDEN

Diferentes perspectivas filosóficas

Una diferencia fundamental entre la medicina occidental y la china es su actitud. Al estudiar la causa de las enfermedades, los investigadores médicos occidentales se han movido desde los órganos y los tejidos hasta las células, han analizado minuciosamente los agentes responsables de la enfermedad y han creado medios para derrotarlos. En cambio, los investigadores chinos no se preocupan tanto por los detalles, les interesa más el paciente como una persona completa, en lugar de los tejidos o las células que están enfermos.

Por ejemplo, a los médicos chinos no les interesa si una enfermedad infecciosa es provocada por espiroquetas en forma de espiral o por parásitos intracelulares, o si la causa del asma son unos alergenos externos transmitidos por medio de la inmunoglobulina E o los cambios de temperatura y humedad en las vías respiratorias, mientras la enfermedad infecciosa o el asma se curen. No conocen patógenos con nombres tan difíciles de recordar como *Haemophilus influenzae*, *Staphylococcus aureus* e *Histoplasma capsulatum*, ni enzimas tan difíciles de pronunciar como la deshidroxilasa de la fenilalanina, la cistationina β-sintasa y la galactosa-1-fosfato uridil transferasa. Pero esto no significa que, cuando los médicos chinos tienen que hacer frente a dolencias provocadas por estos organismos microscópicos o a trastornos debidos a la carencia de dichas enzimas, no sepan qué hacer. De hecho, los chinos conocían la existencia de organismos microscópicos en la sangre mucho antes de la era cristiana.

¿Cómo tratan las enfermedades infecciosas los médicos chinos si no conocen en detalle los agentes que las provocan? ¿Qué drogas específicas utilizan para vencer a los agentes patógenos o para superar los trastornos de los procesos metabólicos provocados por una carencia?

Los investigadores médicos chinos sienten tanto interés como los occidentales por las causas de las enfermedades, pero su enfoque es diferente. Mientras que los occidentales ponen el énfasis en la enfermedad hasta el extremo de estudiar al detalle la historia vital de cada célula patógena o la estructura molecular de la reacción enzimática, los chinos lo agrupan todo como energía mala y energía del bazo, respectivamente. ¿Significa esto que a los chinos no les interesa saber cuáles,

de la infinidad de patógenos o enzimas que hay, son los causantes de la enfermedad? Claro que no, lo que ocurre es que lo que más les interesa es que el enfermo se ponga bien, y esto lo consiguen a través del paciente, no de la enfermedad.

La mayoría, si no la totalidad, de los microorganismos patógenos ya se encuentran en nuestro cuerpo, pero no enfermamos porque nuestros sistemas naturales los controlan. Por ejemplo, los investigadores médicos occidentales saben que los meningococos pueden estar presentes en nuestro cuerpo sin que ocurra nada, o pueden provocarnos una enfermedad mortal. Mientras los científicos tratan de resolver este problema desconcertante profundizando en la investigación de las bacterias, los chinos se olvidan de las bacterias y analizan los cambios que se producen en el paciente y que le hacen sucumbir a la enfermedad.

El profesor James Wyngaarden refleja la opinión de muchos investigadores médicos occidentales cuando afirma que «la lista de las enfermedades humanas para cuya prevención y cura todavía no existen medidas definitivas sigue siendo impresionante»[12]. ¿Y qué dicen los chinos? La gran bibliografía médica china insiste en que si hay un equilibrio del yin y el yang y la energía vital fluye de una manera armoniosa, no tenemos por qué enfermar.

Según la concepción china de la medicina, la salud es un derecho que tenemos desde que nacemos. La enfermedad (ya sea contagiosa, orgánica o psiquiátrica) sólo se produce si ciertas partes del cuerpo no funcionan de manera natural. Si una persona está enferma, como ocurre a veces, la solución lógica es procurar que recupere sus funciones naturales, lo cual se consigue devolviéndole el equilibrio del yin y el yang y el flujo armonioso de energía. Toda la terapéutica china se canaliza hacia este propósito. Por lo tanto, en el vocabulario médico chino no existe la expresión «enfermedades incurables». Si se utiliza el adjetivo «incurable», siempre se aplica al enfermo, no a la enfermedad, por ejemplo, cuando éste ha dejado que su enfermedad, que es curable en circunstancias normales, avance tanto que la recuperación resulte difícil.

¿Un valiente esfuerzo?

Es posible que cambiar la perspectiva de «tratar la enfermedad» a «tratar al enfermo», si algunos pioneros occidentales tuvieran el valor de intentarlo, tenga consecuencias trascendentales para el futuro de la medicina occidental. Muchas enfermedades se consideran «incurables» desde el punto de vista de la medicina occidental porque los investigadores no han encontrado su causa fundamental. Afloran enfermedades nuevas en cuanto se encuentran curas para las antiguas. Además, en el marco conceptual patológico occidental se supone que los mismos tipos de agentes patógenos se comportan de forma similar aunque actúen en ambientes diferentes. No es absurdo preguntarse si esta premisa es válida, ya que la reaparición frecuente de infecciones resistentes a los medicamentos la cuestiona a menudo.

El enfoque chino es diferente. Ellos creen que los mismos gérmenes patógenos pueden afectar de distinta forma a distintos pacientes, del mismo modo que cada paciente tendrá una reacción diferente ante cada germen. La misma cantidad y potencia del virus de la gripe puede afectar a una persona y a otra no, porque en ésta la energía vital fluye mejor. Consumir una cantidad determinada de alimentos grasos puede provocar hipertensión en una persona sedentaria, pero no en un atleta, cuyos sistemas corporales le permiten aprovechar bien los alimentos grasos. Una competencia estresante puede provocar problemas psiquiátricos en algunas personas, pero es posible que no tenga ninguna consecuencia en las que practican meditación con regularidad. No son los agentes patógenos, sino el hecho de no poder reaccionar bien frente a ellos, lo que produce la enfermedad.

12. Wyngaarden y Smith (editores), *Cecil Textbook of Medicine*, W. B. Saunders Company, Filadelfia, 1985, p. 6.

Por lo tanto, como los médicos chinos examinan las causas de la enfermedad según el estado del paciente, teniendo en cuenta el flujo de la energía, los procesos metabólicos y las respuestas emocionales, en lugar de hacerlo de acuerdo con los tipos de agentes patógenos, es posible que enfermedades que, para la medicina occidental, son iguales, porque las causan los mismos agentes, reciban un tratamiento diferente por parte de los médicos chinos, si bien es posible cierta generalización en determinados tipos de enfermedades.

Resulta tentador preguntarse si el callejón sin salida al que se enfrentan los investigadores médicos occidentales con respecto a las enfermedades «incurables» se debe a su enfoque patológico. Puesto que su terapéutica depende de sus descubrimientos patológicos y puesto que es casi (por no decir totalmente) imposible hallar las causas de algunas enfermedades porque hay demasiadas variables inciertas, parece lógico deducir que no se han encontrado curas no porque no las haya, sino porque se parte de una premisa incorrecta.

En nuestro enfoque patológico, dejar de poner énfasis en la enfermedad para ponerlo en el enfermo abre nuevas vías insospechadas. Merece la pena destacar que los mismos agentes patógenos en personas distintas, o en la misma persona en distintos modos, producen efectos diferentes. Los expertos occidentales en cáncer creen que cada persona tiene cáncer miles de veces en toda su vida y, con todo, se cura miles de veces también, sin saberlo. «El hecho de enfermar de gripe, cáncer o incluso de arteriosclerosis se debe a un error o un fallo del sistema inmunitario.»[13] ¿A qué se deben los errores y los fallos del sistema inmunitario que provocan la gripe, el cáncer o la arteriosclerosis?

Cuando finalmente definimos una enfermedad como cáncer, comenzamos a buscar la causa que provocó el error o el fallo del sistema inmunitario, y cuesta establecer con exactitud estas causas desconocidas, porque varían de una persona a otra, y también en el espacio y en el tiempo. Pero el mismo caso se convertirá en una situación distinta si cambiamos de perspectiva, si en lugar de predeterminar el nombre de la enfermedad nos concentramos en el estado que conocemos del paciente para averiguar de qué modo ha cambiado con respecto a cuando estaba sano. Este estado patogénico del enfermo, que representa su incapacidad para reaccionar con eficacia a una enfermedad conocida o desconocida es, por lo tanto, lo que causa la enfermedad. Hasta que no encontremos las causas no le ponemos un nombre a la enfermedad, porque este nombre depende de las causas, no del agente. Hemos de recordar que el mismo agente, en un ambiente sano, no provocará la enfermedad, por eso, una persona sana puede tener cáncer miles de veces sin caer enfermo, o albergar millones de gérmenes mortales en el cuerpo sin sucumbir a la enfermedad. Y si alguna vez enferma, no se deberá al agente, sino a que en ese momento no es capaz de reaccionar frente a él con eficacia. Por lo tanto, nuestra misión como curadores consiste en encontrar las causas de esa incapacidad, que es temporal y antinatural, y en solucionarlas o hacerlas desaparecer para que el paciente recupere su capacidad natural.

Las causas internas o las siete emociones

Existen, sin duda, innumerables factores individuales que hacen que uno pierda temporalmente su capacidad natural para superar las enfermedades, pero esa infinidad de factores se puede generalizar en tipos. Los médicos chinos han clasificado los tipos de causas que afectan el funcionamiento natural del hombre y provocan enfermedades en tres grupos: causas internas, causas externas y causas que no son ni internas ni externas.

13. Pearson y Shaw, *Life Extensión: A Practical Scientific Approach* (editado en Taiwan), Imperial Book Company, Taipei, 1982, p. 83.

La importancia que la patología china atribuye a los factores psicológicos se refleja en el hecho de que designa siete emociones como las causas internas de la enfermedad. Estas «siete emociones» son: la alegría, la ira, la melancolía, la angustia, la tristeza, el temor y el susto.

La alegría es un factor saludable, pero una experiencia intensa y prolongada de alegría excesiva perjudica el corazón y entonces se convierte en una causa patógena endógena. Una alegría inmensa agota la energía del corazón. Ése es un buen ejemplo de moderación en todo. La alegría negativa, como el placer que deriva de perjudicar a los demás, es asimismo patógena.

La ira perjudica el hígado. Cuando una persona se enfada, excita el fuego de su hígado (es decir, su hígado funciona en exceso), palidece y le tiemblan las extremidades. La ira origina un aumento de la energía, que puede provocar una distorsión de la visión, dolor de cabeza, mareos y vómitos de sangre. Según la concepción china de la medicina, el hígado regula el flujo sanguíneo y está relacionado con el corazón. Por eso, una persona que se enfada fácilmente es propensa a sufrir enfermedades cardíacas.

La melancolía perjudica el pulmón. Cuando uno se preocupa demasiado y sufre un exceso de melancolía, es posible que pierda el apetito, tosa y vomite, que sufra de estreñimiento y de insomnio, y que tenga dificultades sexuales; está abatido y se le bloquea el flujo de energía. Las personas melancólicas o las que de repente se ven expuestas a una gran preocupación sucumben fácilmente a enfermedades pulmonares.

La angustia perjudica el bazo. Cuando uno piensa demasiado o es ansioso en exceso, los sistemas del bazo y del estómago se verán afectados. Se le congestiona la energía y el sistema digestivo y el de absorción le funcionan mal, lo cual le provoca pérdida de apetito, flatulencia en el pecho o el abdomen, dolor de cabeza y mareos, insomnio y amnesia (pérdida de la memoria). Por lo tanto, cuando uno está ansioso, pierde las ganas de comer.

La tristeza perjudica tanto el corazón como el pulmón. Demasiada tristeza hace que uno pierda el entusiasmo y la confianza en la vida; estresa el corazón y agota la energía. El paciente no tiene apetito, puede que tenga tos, no puede dormir y tal vez pierda sangre en la orina. Por eso el amor no correspondido suele ser causa de tisis.

El miedo perjudica los riñones, hace que la energía disminuya y se agote, y puede provocar una pérdida del control de las heces y la orina, diarrea involuntaria, polución nocturna, convulsiones y trastornos mentales. Puede causar problemas sexuales.

El susto perjudica el espíritu y el corazón; dispersa el espíritu y malgasta la energía, y puede provocar graves palpitaciones, insomnio, falta de concentración, convulsiones, pérdida de la conciencia y trastornos mentales. El susto perjudica también la vesícula y el riñón.

Estas «siete emociones» demuestran claramente el profundo conocimiento que tenían los chinos de la estrecha relación entre los factores fisiológicos y los psicológicos en medicina y salud. Los investigadores médicos occidentales, que se sorprenden por la proliferación de enfermedades psicosomáticas y degenerativas en la vida moderna, tal vez obtengan conocimiento e inspiración de esta antigua sabiduría china. Para los chinos, estos factores fisiológicos son causas patógenas endógenas. La relación entre estas siete emociones y los trastornos psiquiátricos se explica en los capítulos 25 y 26.

Una técnica interesante y efectiva que se utiliza en la medicina china consiste en usar la emoción adecuada para tratar una enfermedad emocional o psiquiátrica. Según la psicología china, la tristeza vence a la ira, el temor vence a la alegría, la ira vece a la preocupación, la alegría vence a la melancolía y la preocupación vence al temor. Por ejemplo, una persona que sufre de polución nocturna como consecuencia del miedo puede curarse de su dolencia si se le crea un motivo de preocupación. Un enamorado abatido que sufre de tuberculosis (que a menudo se debe a una tristeza que debilita el sistema de autodefensa de los pulmones) se recuperará enseguida si su amada acepta casarse con él. En los historiales clínicos de la medicina china figuran numerosos ejemplos de la eficacia de esta interacción de las emociones, sin recurrir a la medicación.

Algunos lectores tal vez se sorprendan al ver lo avanzada que está la medicina china en psiquiatría. En realidad, la psiquiatría no se separa nunca de otros aspectos de la medicina china, como ocurre en la medicina occidental convencional, porque los chinos siempre han considerado que el cuerpo físico, las emociones y la mente están estrechamente relacionados.

Las causas externas o los seis males

Aparte de las consideraciones fisiológicas y psicológicas, también son muy importantes en la patología china los factores ambientales y climáticos. Desde la Antigüedad, los médicos chinos han reconocido que, aunque una persona no se vea sometida al ataque de organismos microscópicos, a una disfunción orgánica o a una perturbación psicosomática, puede caer enferma de todos modos si no logra adaptarse a los cambios climáticos o medioambientales. Es posible que los médicos, los neurocirujanos y los psiquiatras occidentales que no descubran ningún problema clínico en sus pacientes, encuentren alguna información útil en los párrafos siguientes.

Para los médicos chinos, los cambios climáticos y ambientales, así como los micro-organismos patógenos y los demás agentes externos, son causas patógenas exógenas que, en sentido figurado, se denominan los «seis males». Estos seis males, que no tienen ninguna connotación ética ni religiosa, son el viento, el frío, el calor, la humedad, la sequedad y el fuego. Es evidente que estos términos son simbólicos y que no hay que tomarlos al pie de la letra. Estas causas son formas de energía. En situaciones normales, no provocan enfermedades, se suelen llamar las «seis energías» y suelen ser beneficiosas para nuestro cuerpo.

El viento se considera un mal primario, y a menudo se combina con otros males para producir enfermedades. Sus características principales son la variabilidad y la fluidez. El viento produce síntomas relacionados con el resfriado común, como dolor de cabeza, secreción nasal abundante, dolor de garganta y tos.

El frío lo provocan los agentes que causan enfermedades contagiosas, y trae como consecuencia síntomas como la sensación de frío, dolor en las extremidades, ausencia de sudor, falta de sed, dolor de cabeza, fiebre, saburra blancuzca y pulso débil.

El calor se debe a la exposición a altas temperaturas y produce un agotamiento de la energía y la pérdida de fluidos corporales. Los síntomas son fiebre, sed, sudor, falta de aire, cansancio, congestión torácica, pérdida de apetito, abdomen hinchado y evacuaciones frecuentes.

La humedad se relaciona con los organismos patógenos microscópicos que existen en las bebidas y los alimentos contaminados. Sus síntomas son la cabeza pesada, congestión torácica, dolor en las extremidades y las articulaciones, un poco de fiebre y evacuaciones frecuentes. Tarda un poco en convertirse en una enfermedad.

La sequedad se debe a un entorno seco y caliente, y suele afectar la piel y el aparato respiratorio. Sus síntomas son los labios secos, la boca seca, dolor de garganta, un poco de flema, tos seca, la piel seca, fiebre, sed, heces sólidas, ausencia de sudor y nariz tapada.

El fuego es el exceso de calor y enseguida produce enfermedades. La reacción del paciente es rápida y diversa. Sus síntomas son la fiebre, carencia de fluidos corporales, distintos tipos de hemorragias, hinchazón, dolor, erupciones, irritabilidad y el coma.

Las energías malignas que acabamos de mencionar, a excepción del calor, también pueden ser internas. El viento interno afecta el sistema nervioso, con síntomas como mareo, entumecimiento de las extremidades y espasmos. El frío interno indica el debilitamiento de los procesos metabólicos del organismo, con síntomas como sensación de frío, pérdida de apetito, orina clara, heces líquidas y pulso débil.

La humedad interna indica una disfunción del aparato digestivo, y sus síntomas más comunes son rostro amarillento, escasez de orina, evacuaciones frecuentes y aspecto hinchado. La sequedad interna indica una carencia de fluidos corporales, incluida la falta de riego sanguíneo, con síntomas como fiebre, sudor, evacuaciones frecuentes, sed y piel seca. El fuego interno es indicio

de un funcionamiento excesivo de los órganos internos. Los síntomas varían según el órgano del cual se trate, pero algunos de los más comunes son sed, rostro enrojecido, sensación de calor y dificultad para conciliar el sueño.

A los lectores que están habituados a la patología occidental, esta explicación patológica de la enfermedad que hacen los chinos tal vez les parezca insólita, o incluso ridícula. Es posible que acepten que «el viento provoca una secreción nasal abundante», pero ¿dolores de cabeza y tos, e imponderables como el entumecimiento de las extremidades y los espasmos? ¿Y qué tiene que ver la humedad con la cabeza pesada, la congestión torácica y las evacuaciones frecuentes?

Una concepción distinta de la enfermedad

Los siguientes puntos serán de utilidad para el lector desconcertado. Estamos analizando la patología con un paradigma diferente y desde una perspectiva diferente. No conviene aplicar aquí los conceptos occidentales. No nos planteamos si el paradigma occidental o el chino es correcto o mejor, aunque el lector puede tomar su propia decisión después de comprender la versión china. La palabra «viento» se utiliza en sentido simbólico y, evidentemente, no significa una corriente de aire, como en el lenguaje común. Si un paciente experimenta dolor en el hombro, y este dolor posteriormente «fluye» al codo, el médico chino llama simbólicamente «viento»a este síndrome concreto. (El lector puede llamarlo «x» o «z», pero en ese caso perderá las ventajas de compartir una gran cantidad de conocimientos sobre el «viento» que se han reunido a lo largo de los siglos).

Es importante destacar que, si bien los «seis males» se pueden aplicar a veces a los agentes patógenos exógenos, se emplean fundamentalmente para describir las condiciones del paciente que provocan su enfermedad. Por ejemplo, cuando un médico chino dice que la causa de la enfermedad de su paciente es la «humedad», no se refiere a los microorganismos que provocan la enfermedad, sino al estado del paciente, que tiene la cabeza pesada, congestión torácica y evacuaciones frecuentes.

Si uno pregunta: «¿Cómo sabe qué curar un médico chino a un paciente que sufre de diarreas provocadas por *Staphylococcus aureus*?», la respuesta es: «No lo sabe». Pero si este enfermo consulta al médico chino, éste tratará al paciente (no a la enfermedad) de acuerdo con el paradigma con el cual ha sido formado, y podrá curarlo fácilmente. Diagnosticará que al enfermedad se debe a «humedad» y «calor», y es probable que diga que al energía del bazo y la del riñón del paciente son débiles. Recetará la terapéutica adecuada para eliminar la fiebre, la sed, las evacuaciones frecuentes, la cabeza pesada, el pecho congestionado y los demás síntomas afines. Además, si se trata de un médico competente, a continuación nutrirá la energía del bazo y la del riñón del paciente, aunque es posible que esta carencia no constituya un problema inmediato.

¿Que ocurre con el *Staphylococcus aureus* que los médicos occidentales consideran la causa de la diarrea, pero que los médicos chinos desconocen, o al cual no le prestan ninguna atención? No lo sabemos a ciencia cierta. Es posible que acaben con él los medicamentos que tome el paciente, o sus propias defensas, que han mejorado como consecuencia del tratamiento, o puede que se dedique a actividades que los investigadores modernos todavía no han descubierto, como hacer algo útil para su anfitrión. Lo que sí sabemos es que estos *Staphylococcus aureus*, estén vivos o muertos, no le darán más problemas.

Si el paciente vuelve a tener diarrea, es posible que no le den el mismo tratamiento. ¿Por qué? Porque aunque las causas principales sigan siendo «humedad» y «calor», es posible que haya otros cambios en las condiciones del paciente. Por ejemplo, puede que haya mejorado su energía del bazo y el riñón, o que tenga otras complicaciones, como «viento» o «fuego», o que se vea afectado por alguna de las «siete emociones». No debemos olvidar que el médico trata al enfermo, más que a la enfermedad.

Las causas que no son ni internas ni externas

Todas las demás causas que no se consideran ni internas, o las «siete emociones», ni externas, o los «seis males», se consideran «causas que no son ni internas ni externas», En esta categoría se incluyen los alimentos y las bebidas inadecuados, la falta de energía y descanso, el exceso de sexo, las heridas producidas por animales y las lesiones provocadas por golpes y caídas.

En la medicina occidental, la dietética apareció en el siglo XX. El lector se quedará pasmado al saber que durante la dinastía Zhou, hace más de dos mil años, ya había dietistas en China como un grupo profesional independiente. Un dietista chino no se limita a aconsejar lo que hay que comer para mantener la línea, sino que planifica complejos programas para curar enfermedades a través de los alimentos, sin usar medicamentos, para aumentar la vitalidad (que los ricos suelen aplicar para aumentar su placer sexual) y para favorecer la longevidad. En patología, los alimentos demasiado grasos o con pocos nutrientes, las comidas irregulares y una alimentación desequilibrada provocan enfermedades. Los antiguos chinos también sabían mucho sobre la manera de prevenir y curar las intoxicaciones alimentarias.

Hace tiempo que los chinos consideran que el ejercicio y el descanso son tan importantes como los alimentos para mantener la salud. El gran médico del siglo II Hua Tuo dijo que «del mismo modo que una puerta que no se utiliza con regularidad se pudre, una persona que no hace ejercicio con regularidad caerá enferma». Los ejercicios para la salud que recomiendan los médicos chinos son suaves y elegantes, no como los vigorosos ejercicios físicos que se practican en Occidente. Los ejercicios chinos tienen por objeto aumentar el flujo de la energía, en lugar de agotarlo.

El descanso insuficiente es tan perjudicial para la salud como el excesivo. Una buena manera de saber que una persona ha dormido la cantidad de horas que necesita es que se levante fresco y atento en cuanto se despierta. Las irregularidades en las horas de sueño son perjudiciales para la salud.

El exceso o la insuficiencia, tanto de alimentos como de ejercicio, descanso, e incluso de sexo, son perniciosos. Aunque los chinos creen que una vida sexual moderada y regular es sana, el sexo excesivo o licencioso es uno de los métodos más seguros para agotar la energía. Conviene extender asimismo la moderación a otros deseos, como los pasatiempos y los intereses.

La enfermedad también puede producirse como consecuencia de muchas otras circunstancias, como picaduras de insectos o mordeduras de animales, riesgos y accidentes laborales, incisiones con objetos afilados y punzantes, y golpes y caídas. Las lesiones producidas por golpes y caídas constituyen una rama importante de la medicina china, llamada *die da* (se pronuncia «tiek ta»), única en el mundo, de la cual hablaremos con más detalle en el capítulo dedicado a la traumatología china.

Un desafío para valientes

Nuestro esquema conceptual sobre la manera en que se produce la enfermedad influye directamente sobre los métodos que ideamos para superarla. El enfoque occidental, del cual se quejan muchos de sus propios expertos por considerarlo reduccionista y mecánico en exceso, sólo ofrece una de las numerosas posibilidades, con el inconveniente evidente y decisivo de que no puede explicar la causa de forma satisfactoria y, por lo tanto, no puede sugerir la cura para muchas de las enfermedades acuciantes de nuestro tiempo.

El enfoque patológico chino es totalmente diferente. De acuerdo con los últimos y sorprendentes descubrimientos científicos de que el universo es un cuerpo de energía, en lugar de ser una máquina enorme, la filosofía médica china postula que la salud es el resultado de un flujo

armonioso de la energía. En marcado contraste con el método reduccionista y mecánico de Occidente, el enfoque chino es holista y orgánico, e insiste en que la salud es natural, y que la enfermedad sólo se produce por alguna interferencia antinatural, que sin duda se puede corregir. Esta filosofía médica, que la práctica ha demostrado válida desde muy antiguo, nos proporciona entonces la esperanza y la inspiración de que el hecho de que no se hayan encontrado curas para muchas enfermedades en la concepción médica occidental no demuestra que estas curas sean imposibles, sino que resulta técnicamente inadecuado esperar que lo que es válido para una parte aislada y diminuta de una máquina funcione igual de bien para un organismo vivo, que es gigantesco en comparación y se encuentra en permanente cambio.

Otra diferencia notable que merece la pena destacar es que mientras que la patología occidental relaciona la enfermedad con un agente patógeno, la patología china la relaciona con el enfermo. El médico occidental define en primer lugar la enfermedad y después receta el tratamiento adecuado a partir de esta definición. Si no tiene conocimientos suficientes sobre el agente patógeno, no puede aplicar un tratamiento. Hasta hace poco, cuando se encontraba con enfermedades como las infecciones virales no fatales y las disfunciones orgánicas, podía permitirse ganar tiempo proporcionando una medicación de apoyo; pero con la amenaza creciente del cáncer y el sida, se le está acabando el tiempo, el suyo y el de todos.

Es razonable plantearse si un cambio filosófico del enfoque patológico serviría para resolver los problemas acuciantes actuales. Al médico chino le preocupa menos conocer con exactitud el agente patógeno y concentra toda su atención en el paciente, tratando de averiguar por qué ya no puede frenar una enfermedad que antes contenía. El médico chino está totalmente convencido de que la salud es un derecho natural del hombre, y que la enfermedad se produce porque determinadas funciones naturales ya no actúan como deberían. Su misión consiste en averiguar dónde se produce este fallo de las funciones naturales, y en su paradigma la palabra «incurable» carece de relevancia.

El cáncer se produce en cada uno de nosotros miles de veces, y la misma cantidad de veces nuestro propio sistema natural acaba con la enfermedad. Cuando uno o varios de estos sistemas dejan de funcionar de forma natural, aflora el cáncer. Muchos investigadores han dedicado su tiempo y su esfuerzo a tratar de localizar el agente que produce el cáncer, sin conseguirlo, de momento. ¿No sería razonable probar el método alternativo, al menos en parte de la investigación, y dejar de concentrarnos en este agente patógeno esquivo para hacerlo en ese enfermo que hasta hace poco había salido vencedor en la lucha contra el cáncer a lo largo de su vida y tratar de averiguar por qué ya no lo consigue? Cuando conozcamos los motivos, no será difícil devolverle sus funciones naturales.

Aunque muchos pacientes crean que el placebo los cura de su infección viral, los médicos saben que son ellos los que se curan a sí mismos. Por lo anto, es un flagrante error decir que las infecciones virales son incurables. Técnicamente, es probable que la única diferencia entre el sida y otras infecciones virales no fatales sea que aquél es fatal. Como después de muchos años de investigación se ha demostrado que la quimioterapia es ineficaz contra las infecciones virales, y sabemos que las infecciones virales se pueden curar a través del sistema natural del propio paciente, ¿no sería conveniente centrarnos en el enfermo en lugar de en el agente, al menos en parte de la investigación destinada a encontrar una cura para el sida?

Los investigadores de la medicina china han acumulado un gran conjunto de conocimientos en relación con su enfoque de la medicina orientada hacia el enfermo. En el pasado, debido a dificultades lingüísticas, culturales y de otro tipo, este conocimiento tan valioso en general no era accesible a Occidente. Este libro es un humilde esfuerzo por superar este problema y por compartir la sabiduría médica china con un vocabulario y unas imágenes fácilmente comprensibles para el lector occidental, con la esperanza de que algunos investigadores valientes, que estén dispuestos a soportar las inevitables burlas de sus colegas conservadores y mediocres, acepten el desafío de estudiar los actuales problemas acuciantes desde una perspectiva diferente,

para poder alcanzar un sorprendente avance médico para el beneficio de toda la humanidad. Parte de esta ciencia relacionada con los principios que aplican los médicos chinos para diagnosticar a sus pacientes se explicará en el próximo capítulo.

11

Los problemas del paciente, no de la enfermedad

Los principios de la diagnosis china

Ocupémonos más del paciente como individuo que de las características especiales de la enfermedad.

SIR WILLIAM OSLER

La perspectiva china

Los chinos siguen un procedimiento muy complejo para hacer un diagnóstico, porque esto es muy importante en medicina china. Si no sabemos qué le ocurre al paciente, no podemos recomendar la terapéutica adecuada. Esta verdad es tan obvia que casi parece una perogrullada.

Sin embargo, no es raro que incluso especialistas en medicina occidental reconozcan abiertamente que no están seguros de la enfermedad que están tratando, y que tienen que probar varios tipos de medicación antes de poder ceñirse al tipo adecuado. Habría que admirar a estos médicos por su sinceridad y sus esfuerzos, a pesar de sus defectos, que no son culpa suya. La culpa la tiene la perspectiva patológica occidental, que presume que todas las enfermedades, conocidas y desconocidas, se pueden clasificar en tipos específicos y designar con nombres concretos, y que el tratamiento que se utiliza para un tipo determinado de enfermedad de un paciente es básicamente el mismo para todos.

Sin duda, los médicos chinos saben mucho menos sobre enfermedades que sus equivalentes occidentales, pero esto no tiene demasiada importancia, porque los médicos chinos no tratan las enfermedades, sino a los enfermos. En otras palabras, cuando un paciente acude a un médico chino, el objetivo de éste es devolverle la salud, no sólo eliminar la enfermedad.

De forma superficial, devolver la salud y eliminar la enfermedad parecen dos caminos para conseguir un mismo objetivo, pero si lo analizamos más de cerca, existen algunas diferencias cruciales. El médico chino por lo general está seguro del camino, porque resulta relativamente más sencillo averiguar lo que funciona mal en la salud del paciente, lo cual implica trabajar con variables conocidas, que lo que ocasiona el mal, lo cual implica trabajar con lo desconocido. Pero el médico occidental, cuando no logra definir la enfermedad, a veces no está seguro de que exista tal camino.

Además, es posible que el objetivo no sea el mismo, porque en ocasiones eliminar la enfermedad no le devuelve la salud al enfermo. Es posible que se elimine la enfermedad, pero que el paciente quede debilitado por el tratamiento o por sus efectos secundarios, y a veces surgen otras dolencias. En el caso del cáncer, este problema es lamentable. El tratamiento occidental del cáncer tal vez elimine la enfermedad, pues mata las células cancerosas, pero a veces resulta tan drástico que también mata al paciente; y aunque sobreviva, su calidad de vida queda tan maltrecha que no es fácil decir si ha recuperado la salud. A veces uno se pregunta si no es mejor

dejar que el enfermo continúe con su vida normal a pesar del cáncer que someterlo a un tratamiento drástico, que muchos médicos honestos saben que tiene muy pocas probabilidades de éxito, pero que transformará al paciente en una ruina, tanto física como mental.

Los criterios para medir la recuperación también son diferentes. Los médicos occidentales suelen insistir en las medidas cuantitativas (sobre todo cuando hay otros sistemas de curación que también reivindican la recuperación), y sólo reconocen que ha habido curación cuando no se produce ninguna recaída durante un período determinado. Los médicos chinos hacen cálculos cualitativos. Si el paciente puede seguir llevando a cabo, de forma razonable, todas las actividades que realiza normalmente cuando está sano, se considera que ha recuperado la salud. Los médicos chinos ni siquiera disponen de instrumentos para realizar mediciones complejas, porque nunca las han considerado necesarias.

Mi experiencia personal con Ron, un paciente cardíaco de alrededor de setenta años, es un ejemplo típico de que lo que más le preocupa al enfermo es su salud, y no los parámetros técnicos de su enfermedad, que a menudo lo confunden. Ron se encontraba tan mal que literalmente era incapaz de dar diez pasos sin caerse. El personal del hospital donde estaba ingresado le sugirió que se fuera a casa «en lugar de desperdiciar todo el dinero que le costaba la hospitalización». Sin embargo, al cabo de seis meses de practicar la terapia de chi-kung, se encontró tan bien que fue andando al centro de la ciudad a desayunar. Le dije que volviera al mismo hospital para que le hicieran estudios para determinar el estado de su corazón y confirmar que estaba curado. Su respuesta fue una revelación: «Sé que estoy curado —me dijo—, porque puedo hacer la mayoría de las cosas que hacía antes, aunque con más cuidado. ¿Para qué les voy a pedir una confirmación a los que no pudieron curarme antes? No tiene ningún sentido. Podría volver a repetirse todo el problema». Esto ocurrió hace varios años; en la actualidad sigue estando fuerte y sano, independientemente de los estudios técnicos sobre el estado de su corazón.

Hay un proverbio en la medicina china que dice que «es fácil recetar medicamentos; lo difícil es hacer un diagnóstico». Para ayudar al médico a diagnosticar, los maestros antiguos resumieron su experiencia en un poema sencillo:

Hay que usar la fórmula de las ocho palabras.
La práctica de los cuatro métodos debe de ser eficaz.
Se deben analizar y reunir las conclusiones, entonces se pueden encontrar las causas de todas las enfermedades.

Es importante destacar que los médicos chinos creen que se pueden encontrar las causas de todas las enfermedades; por lo tanto, no existen las llamadas «enfermedades incurables» en el vocabulario médico chino. Si un médico no logra curar a un enfermo, no se debe a que la enfermedad sea incurable, sino a que no logra diagnosticar las causas correctas, o no logra recetar la terapéutica adecuada o el paciente está tan enfermo que es difícil que se recupere.

El médico chino busca las causas de la enfermedad en el enfermo, no en la propia enfermedad, porque la «misma» enfermedad actuaría de forma diferente en distintos pacientes, o en el mismo paciente en distintos momentos. Por lo tanto, el médico no trata de averiguar cuáles fueron exactamente los agentes que provocaron la enfermedad, sino lo que no funcionaba bien en el paciente, que permitió que se desarrollara la enfermedad. En otras palabras, la misión del médico no es definir la enfermedad ni sus agentes (por ejemplo, si un problema de riñón es una necrosis tubular aguda o una azotemia prerrenal, o si los patógenos son *Bacteroides fragilis* o *Clostridium difficile*), sino definir las condiciones que provocan la enfermedad, como qué aspectos del yin y el yang del paciente no están en equilibrio o si su flujo de energía no es armonioso. En síntesis, el médico chino no diagnostica la enfermedad, como hacen los médicos occidentales, sino que diagnostica al enfermo.

Esto no quiere decir que los médicos chinos nieguen el papel decisivo de los patógenos microscópicos. Están de acuerdo en que los microorganismos provocan enfermedades. De hecho, mucho antes que Occidente, ellos inventaron sistemas específicos para clasificar las enfermedades provocadas por agentes patógenos exógenos, como veremos en el capítulo siguiente.

Los ocho principios del diagnóstico

La «fórmula de las ocho palabras» que se menciona en el poema que hemos citado se refiere a los ocho principios que utilizan los médicos chinos para comprender la enfermedad. Estas ocho palabras, que actúan por parejas, son frío, calor, vacío, sólido, interno, externo, yin y yang, y con ellas se pretende resumir los síndromes que manifiesta el enfermo, en lugar de las características de los agentes patógenos. También debemos tener en cuenta la diferencia lingüística y cultural entre el español y el chino; al igual que en el caso de otros términos médicos traducidos del chino, las palabras se deben interpretar de forma simbólica, más que literal.

Que la enfermedad se clasifique como fría o caliente depende del tipo de enfermedad. Las enfermedades frías presentan los siguientes síntomas: falta de calor corporal, miedo de tener frío, falta de sed, orina clara, heces líquidas, pulso lento y débil, extremidades frías, palidez del rostro y saburra blancuzca. Estas enfermedades se relacionan con un debilitamiento de las funciones fisiológicas y un bajo nivel energético. En otras palabras, cuando un médico chino diagnostica que una enfermedad es fría, sugiere que uno, algunos o todos los órganos internos del paciente no funcionan como deben.

Los siguientes son los síntomas de las enfermedades calientes: estado febril, extremidades calientes, sensación de calor y falta de aire, orina espesa y breve, heces sólidas, rostro enrojecido, labios secos, lengua roja o amarillenta y pulso rápido y fuerte. Las enfermedades calientes están relacionadas con la activación de las funciones fisiológicas y el aumento de los procesos metabólicos, y se encuentran a menudo en las enfermedades contagiosas. Aunque están relacionados, el «frío» y el «calor» en este caso son diferentes del «frío» y el «calor» como dos de los seis males mencionados en el capítulo anterior.

El hecho de que una enfermedad sea «por insuficiencia o vacía» o «por exceso o plenitud» hace referencia a la relación entre las funciones fisiológicas naturales y la resistencia del organismo, por una parte, y los efectos de los agentes patógenos, por la otra. Por lo general, las enfermedades por insuficiencia son consecuencia del debilitamiento de las funciones del cuerpo, mientras que las de plenitud o por exceso se deben a un incremento de la potencia de los agentes patógenos. La causa de una enfermedad vacía no es evidente (por ejemplo, un bloqueo de energía o un desequilibrio hormonal), mientras que la causa de una enfermedad por plenitud o exceso sí que lo es (un ataque viral o un defecto estructural). Cuando un médico diagnostica que un paciente tiene una enfermedad por exceso, por ejemplo, sugiere que no reacciona con eficacia frente a algunos agentes patógenos externos.

Algunos síntomas habituales de las enfermedades por insuficiencia son el sudor, el pulso lento y débil, la lengua contraída, la sensación de debilidad y de cansancio, y el fallo de las funciones fisiológicas. Los síntomas comunes de las enfermedades sólidas son el pulso fuerte, la lengua hinchada, hinchazón del cuerpo, pus, flema y otras secreciones. Cuando ni el médico convencional ni el enfermo logran encontrar ninguna causa clínica para la dolencia, aunque ambos sepan que no se trata de algo imaginario, es probable que la consideren una enfermedad por insuficiencia o vacía.

Las enfermedades externas o internas se refieren a la profundidad o a la avanzada que esté la enfermedad. Las enfermedades externas se encuentran en la piel y al nivel de la carne, mientras que las internas ocurren dentro del cuerpo o en los órganos internos. No obstante, el factor decisivo para determinar si una enfermedad es externa o interna no es tanto el lugar donde se

encuentre como el modo en que el paciente reacciona a ella. Por ejemplo, es posible que una infección se encuentre a nivel cutáneo, pero si sus efectos amenazan los órganos internos se puede considerar que es interna.

Los principales síntomas de las enfermedades externas son temor al frío o el viento, fiebre, tener la nariz tapada, saburra blancuzca, pulso «flotante», dolor de cabeza, molestias en la extremidades y dolores en el cuerpo. Los principales síntomas de las enfermedades internas son la fiebre muy alta, heces sólidas, orina espesa y amarillenta, lengua amarillenta, pulso «hundido», congestión torácica, abdomen hinchado, murmurar incoherencias, desánimo y semiconsciencia.

El yin y el yang hacen referencia a las dos pautas fundamentales que sintetizan los otros seis factores que acabamos de mencionar. Las enfermedades que son internas, frías y vacías se suelen considerar yin, mientras que las que son externas, calientes y en plenitud son yang.

La enfermedades yin presentan los siguientes síntomas principales: palidez del rostro, voz débil, miedo al frío, orina clara, heces líquidas, falta de sed y pulso débil. Las enfermedades yang incluyen los siguientes síntomas principales: rostro rojo y encendido, fiebre, voz fuerte, heces sólidas, orina espesa y amarillenta, respiración rápida y pulso fuerte.

Estos ocho principios constituyen pautas útiles , gracias a las cuales el médico puede comprender de forma sistemática los síntomas del paciente. No obstante, nunca hay que tomarlos como normas estrictas.

En su diagnosis, el médico también tiene que ser consciente de los «falsos síntomas». Por ejemplo, el paciente puede presentar fiebre, sentir sed y tener el pulso claro, de modo que parezca que se trata de una enfermedad yang. Pero si se observa con atención, a lo mejor resulta que sus procesos metabólicos no funcionan bien y que tiene un nivel energético bajo. A pesar de la fiebre, tiene miedo al frío; tiene sed, pero no quiere beber; tal vez tenga el pulso claro, pero le falta fuerza. En realidad, tiene una enfermedad yin, que se suele encontrar en la etapa avanzada de una enfermedad contagiosa, cuando se han agotado las defensas naturales del organismo. Éste es un ejemplo de una «enfermedad yin por plenitud que se manifiesta con síntomas yang vacíos».

Por el contrario, es posible que los síntomas del paciente parezcan yin: que no sude, tenga las extremidades frías, sienta dolores en el cuerpo y tenga el pulso «flotante» y, sin embargo, que sus funciones fisiológicas funcionan bien y tenga un nivel alto de energía. No necesita abrigarse, tiene el cuerpo caliente, la orina amarillenta, las heces duras y con mal olor, y el pulso fuerte. Éste es un caso de una «enfermedad yang por plenitud que se manifiesta con síntomas yin vacíos», como ocurre a menudo en una persona fuerte y sana, que acaba de ser atacada por una enfermedad contagiosa.

En su diagnóstico, el médico ha de tener en cuenta los siguientes factores:

1. El lugar: si la enfermedad es «interna» o «externa».
2. La resistencia del organismo: si la enfermedad es «por insuficiencia» o «por exceso».
3. El comportamiento de la enfermedad: si la enfermedad tiene propiedades de «viento», «frío», «sequedad», «humedad», «calor» o «fuego».
4. Lo avanzada que está: si la enfermedad es «superficial», «inicial», «intermedia» o «avanzada». Los términos chinos para estas etapas son *wei*, *qi*, *ying* y *xue*. En un contexto fisiológico, estos términos tiene otro significado.

Los cuatro métodos del diagnóstico

¿Qué hace un médico chino para saber si una enfermedad es externa o interna, por exceso o por insuficiencia, fría o caliente, inicial o intermedia? Las numerosas técnicas de que se sirve para obtener esta información se generalizan como los «cuatro métodos del diagnóstico» que son: observar, escuchar y oler, preguntar y sentir.

Los siguientes párrafos ofrecen una interpretación general a la implicación clínica de los síntomas derivados de los cuatro métodos del diagnóstico. Espero que el lector no se desanime aunque la información le resulte abrumadora.: en realidad, es una síntesis de lo que los estudiantes de medicina china aprenden a lo largo de muchos meses. Para evitar la verborrea, se utilizan menudo expresiones como deficiencia de yin y de yang; si el lector no tiene claro su significado, puede buscar en el glosario o consultar las páginas correspondientes de este libro, donde encontrará la explicación.

Observar

En primer lugar, hay que hacer un examen visual general del paciente, prestando atención a su estado de ánimo, su forma y su naturaleza. Si le brillan los ojos, tiene el rostro radiante, se mueve con libertad y tiene la voz clara, es probable que sufra de una enfermedad yang, caliente, externa o por exceso. Por el contrario, si a los ojos les falta brillo, tiene la cara crispada, sus movimientos no son naturales y tiene la voz apagada, su enfermedad se puede clasificar como yin, fría, interna o por insuficiencia.

Después de la observación general, llevamos a cabo un examen visual localizado. Se examinan la piel del paciente, la lengua, los ojos, la nariz y los labios. Una piel verdosa indica viento, frío y dolor. La piel amarillenta indica humedad, calor o una enfermedad vacía. La piel rojiza indica calor. La piel oscura indica frío. La piel blancuzca indica que se le ha debilitado la resistencia natural del organismo.

El estado de los diferentes órganos internos se manifiesta en distintas partes de la lengua, como muestra la figura 11.1. Si la lengua es sonrosada, indica una enfermedad externa, como las enfermedades contagiosas en la etapa superficial o inicial. Si la lengua es rojiza, indica una enfermedad caliente o por exceso, como las enfermedades contagiosas que han alcanzado la etapa intermedia de su desarrollo. Si la lengua es rojiza y no hay saburra, independientemente de si la enfermedad es contagiosa o no, indica deficiencia de yin y en el sistema del estómago o del riñón, o deficiencia de las secreciones internas. Si la lengua es blancuzca, indica una enfermedad fría o aparente, como la anemia y las disfunciones de los órganos internos. Si la lengua es púrpura, indica que una enfermedad caliente se ha desarrollado hasta una etapa avanzada. Si la lengua es clara y brillante, indica deficiencia de yang en el sistema del corazón o del riñón, y se encuentra a menudo en aquellos pacientes en los que se han debilitado las funciones del corazón o de los pulmones. Si la lengua está dura y cuesta moverla, es indicio de una disfunción nerviosa o muscular.

Los ojos rojizos, hinchados o doloridos indican la presencia de viento y calor en el meridiano del hígado. Las pupilas dilatadas indican deficiencia de yin en los riñones. Los ojos desorbitados y el rostro hinchado indican edema (retención excesiva de fluido en los tejidos). La secreción nasal abundante con mucosidad líquida denota una enfermedad exógena debida al viento y al frío, mientras que si la mucosidad es espesa expresa una enfermedad exógena producida por viento y calor. Los labios pálidos revelan una deficiencia de la sangre. Los labios verde púrpura indican estasis de sangre. Los labios de un rojo pálido denotan una enfermedad vacía, a menudo las que se caracterizan por disfunciones del corazón o los pulmones, mientras que los labios rojos oscuros sugieren una enfermedad caliente o por exceso. Los labios resecos revelan calor en el estómago y el bazo, mientras que si están agrietados, indican una deficiencia de los fluidos corporales.

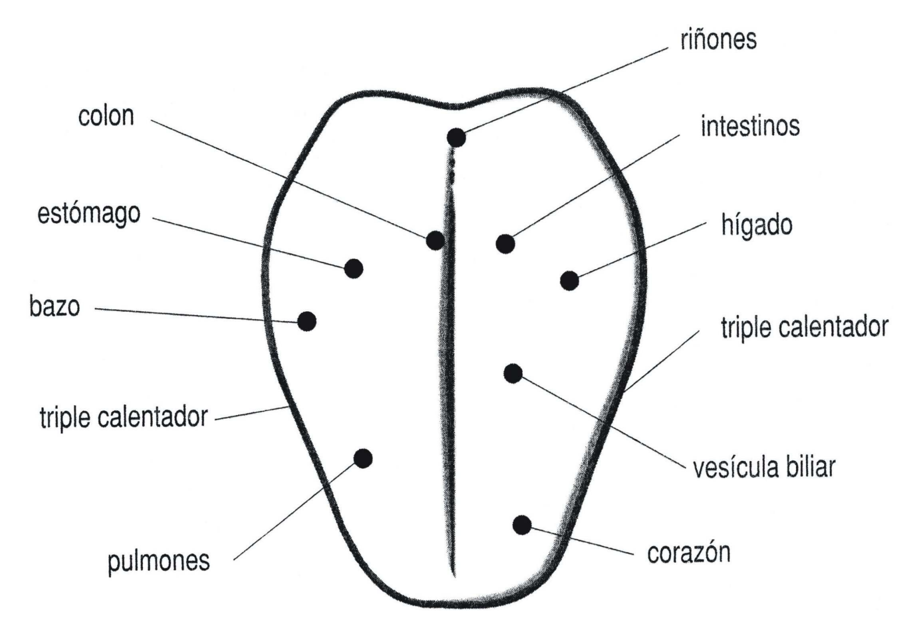


Figura 11.1: La manifestación de los órganos internos en la lengua

Escuchar y oler

Escuchar implica prestar atención a la voz y la respiración del paciente. Si tiene una voz sonora y clara, la enfermedad es de tipo plenitud o por exceso. Si tiene la voz baja y débil, o no le gusta hablar, es vacía o por insuficiencia y fría.

Si la respiración del paciente es rápida y agitada, tiene una enfermedad caliente. La respiración rápida y débil indica que se trata de una enfermedad por insuficiencia, sobre todo si el paciente parece débil. Si el paciente prefiere inspirar a espirar, es probable que tenga una enfermedad va´cia, mientras que lo contrario indica una enfermedad por exceso.

Si la boca del paciente emite un olor desagradable, por lo general la enfermedad se debe al calor del estómago. Si la flema huele mal, la enfermedad se debe a que tiene calor en el pulmón, mientras que si no huele, se debe a una deficiencia de yin del pulmón.

Preguntar

Se puede obtener información valiosa interrogando al paciente sobre el calor de su cuerpo, su sudor, sus excreciones, su apetito y sobre distintas reacciones de su organismo.

Si el paciente tiene un poco de fiebre y mucho miedo al frío, su enfermedad se debe a agentes patógenos de viento y frío. Si tiene fiebre alta y sed, pero no tiene demasiado miedo al frío, las causas son el viento y el calor. El miedo al frío indica que la enfermedad se encuentra en una etapa superficial o inicial. Cuando la sensación de frío desaparece, pero tiene sed y sigue teniendo fiebre muy alta, esto es indicio de que la enfermedad ha alcanzado una etapa intermedia o avanzada.

Si el paciente siente frío, pero no tiene fiebre y sus extremidades están frías, por lo general se debe a una deficiencia de yang con frío interno. Si el paciente suda por la noche y tiene caliente el centro de la palma de la mano, por lo general sufre de deficiencia de yin con calor interno.

En las enfermedades de tipo patógeno exógeno, la fiebre con sudor indica que se trata de una enfermedad externa y vacía; si no hay sudor, se trata de una enfermedad externa y en plenitud. La abundancia de sudor en un paciente débil, aunque no haga mucho calor, indica una deficiencia de yang. Si suda por la noche, indica una deficiencia de yin. La abundancia de sudor, y tener

mucho miedo al frío, las extremidades frías y el pulso oculto indican un estado grave de agotamiento de yang.

Si las deposiciones del paciente son duras y tiene el abdomen duro, la enfermedad suele ser por exceso, mientras que las deposiciones líquidas y el abdomen blando sugieren una enfermedad vacía o por insuficiencia. Si la orina es amarillenta o rojiza, la enfermedad se debe al calor, y si además es breve y dolorosa, al calor hay que sumarle humedad. Una orina prolongada y clara sugiere una enfermedad fría; y si es frecuente, la enfermedad se debe a una deficiencia de yang.

Si al paciente le gusta comer cosas frías, pero vomita a menudo, la enfermedad se debe al calor del estómago. Si siente que tiene el abdomen lleno después de comer, la enfermedad se debe a una disfunción del sistema del estómago y del bazo. Si el paciente se siente bien después de comer, por lo general la enfermedad suele ser vacía; si se siente incómodo, suele ser por exceso.

Si tiene un sabor amargo en la boca, la enfermedad se suele deber al calor del hígado o de la vesícula; si tiene un sabor dulce, a humedad y calor del bazo; si es salado, a calor de los riñones, si es insulso, al calor del estómago y los intestinos, o la enfermedad es fría o vacía.

El dolor de cabeza, el dolor de cuello, la sensación de frío y la fiebre suelen indicar enfermedades externas. Si sólo hay dolor en ciertas partes de la cabeza o el cuello, por lo general esto significa que se trata de una enfermedad provocada por el viento interno o una deficiencia de sangre.

Si el enfermo tiene todo el cuerpo y las articulaciones doloridos, y esto va acompañado de fiebre, sensación de frío y dolor de cabeza, por lo general la enfermedad se debe al viento y el frío exógenos. Si el entumecimiento y el dolor están bastante localizados en ciertas partes, la enfermedad se debe al frío y la humedad, mientras que si el dolor se desplaza por el cuerpo, se debe a la humedad y el calor.

El dolor en el pecho y la fiebre, acompañados de flema de color marrón rojizo, indica calor del pulmón. El dolor en el pecho que se extiende hacia el brazo izquierdo o la espalda revela problemas del corazón o el pericardio. El pecho congestionado y la falta de aire indican falta de energía.

Sentir

Cuando hablamos de sentir, nos referimos a sentir el pulso y a tocar distintas partes del cuerpo. Sentir el pulso es un aspecto importante de la medicina china. Un error muy común consiste en creer que un médico chino experto es capaz de conocer el tipo de enfermedad que sufre su paciente sólo a través de su pulso. Esto no es verdad, ya que el pulso, a pesar de ser muy importante, sólo revela una parte del estado del enfermo, y se tiene que combinar con otras técnicas de diagnóstico para obtener un examen más completo.

El pulso nos da un buen indicio de la naturaleza y el volumen del flujo de energía de la persona. Se puede tomar en muchos sitios, por ejemplo la cabeza, el cuello, la axila y las piernas, aunque por lo general se toma en la muñeca, donde se divide en tres partes, llamadas *cun* (pulgada), *guan* (conexión) y *chi* (pie). Estas pares, en la muñeca izquierda y en la derecha, se relacionan con distintos órganos internos (figura 11.2).

Cuando sentimos el pulso, prestamos atención a su frecuencia, al ritmo, la fuerza, la posición y la forma. Los grandes maestros han clasificado los distintos pulsos en veintiocho tipos principales. Sin embargo, nosotros vamos a estudiar los seis grupos de pulsos típicos.

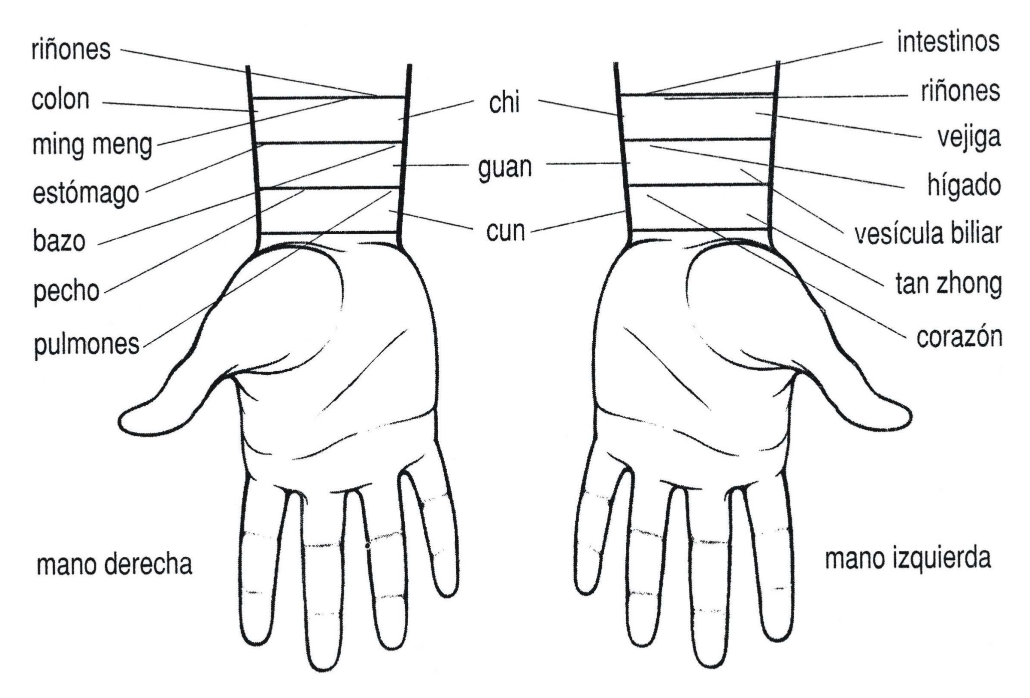


Figura 11.2: La manifestación de los órganos internos en el pulso de la muñeca

a) Pulso flotante:
El pulso se percibe con claridad, como si flotara sobre la superficie de la piel. Tiene una longitud de onda ancha, y late con fuerza. Indica que la enfermedad es externa, y se suele encontrar en enfermedades contagiosas, en la etapa superficial o inicial.

b) Pulso sumergido:
Este pulso sólo se siente si se aprietan bien los dedos sobre la muñeca. Su latido es lento y tiene una longitud de onda baja. Indica una enfermedad interna.

c) Pulso lento:
La frecuencia es lenta, menos de tres pulsaciones por respiración, o menos de sesenta pulsaciones por minuto. Este pulso indica una enfermedad fría, que afecta el sistema nervioso. Se suele encontrar en enfermedades cardiovasculares.

d) Pulso rápido:
La frecuencia es rápida, seis o siete pulsaciones por respiración, o más de cien pulsaciones por minuto. Indica una trastorno producido por calor, como se da en las enfermedades contagiosas.

e) Pulso débil:
El pulso se puede sentir sobre la superficie o a nivel intermedio o profundo, pero las pulsaciones son débiles. Indica una enfermedad por insuficiencia, con deficiencia de yang y falta de energía. La resistencia del organismo y los procesos metabólicos se han debilitado.

f) Pulso fuerte:
El pulso se puede sentir a todos los niveles, tanto superficial como intermedio y profundo, y las pulsaciones son fuertes. Indica una enfermedad por exceso. La resistencia y el metabolismo del paciente son buenos, de modo que la recuperación es sencilla.

Otras partes del cuerpo también proporcionan indicios sobre el estado del paciente. Las extremidades frías por lo general indican deficiencia de energía yang, mientras que el calor en el centro de la palma de la mano y de la planta del pie indica deficiencia de yin. Las enfermedades exógenas se suelen indicar por medio de las palmas calientes, mientras que una hinchazón fría y dura indica una enfermedad fría.

Si el lector se sigue preguntando cómo es posible que los síntomas externos revelen estados internos, como el hecho de que los ojos hinchados sugieran viento y calor en el hígado, o la lengua roja indique deficiencia de yin del estómago, esto significa que ha pasado por alto una información fascinante sobre el cosmos interno del hombre y el flujo de la energía, que se ha explicado en los capítulos 7, 8 y 9. Esta información no sólo es esencial para la patología y la diagnosis, sino también para la terapéutica. En principio, cuando sabemos cómo funciona nuestro cuerpo, una vez que aprendemos a reconocer correctamente lo que va mal en nuestras funciones naturales, no es difícil recuperarlas. En el capítulo siguiente veremos cómo clasifican los médicos chinos la amplia gama de síntomas que han reunido en sistemas prácticos que les permiten devolver la salud a sus pacientes de una forma más eficaz.

12

Aprender a conocer mejor al paciente

La clasificación de las enfermedades según los síntomas

La enfermedad no se debe a los malos espíritus, sino a causas naturales.

ZHANG ZHONG JING (150-219)

La clasificación de las enfermedades

¿Qué hace un médico chino para comprender la enfermedad del paciente y curarlo después de reunir un montón de síntomas en relación con su estado? Basándose en los síntomas, clasifica la enfermedad en diversas categorías. Los siguientes son los principales sistemas que utiliza para su clasificación:

1. Los seis síndromes.
2. Los tres niveles.
3. Las cuatro epatas.
4. Los sistemas de los doce órganos.

Estos sistemas de clasificación son pautas que permiten al médico conocer mejor la enfermedad del paciente. No son una compartimentación de las enfermedades. El médico puede usar uno o más sistemas al mismo tiempo. La siguiente descripción no es más que una breve introducción; los médicos chinos que se especializan en determinadas clasificaciones pueden profundizar más en cada categoría.

Los seis síndromes

La clasificación de los seis síndromes es el legado del gran médico Han del siglo II Zhang Zhong Jing, que renunció a ser gobernador de distrito para dedicarse a la medicina. Este gesto, que demuestra su auténtico amor por la medicina y su preocupación por los demás, resulta más impresionante todavía si tenemos en cuenta que, en esa época, la vida de un gobernador era cómoda y estaba rodeada de lujos, mientras que un médico por lo general era pobre y a menudo estaba solo. Sin embargo, su sacrificio fue una gran bendición para la humanidad, porque la clasificación de los seis síndromes que llevó a cabo Zhang Zhong Jing para diagnosticar las enfermedades contagiosas salvó miles de vidas durante una epidemia en la antigua China.

Los términos que se utilizan en esta clasificación son los mismos que se emplean para los meridianos principales: *taiyang* (yang mayor), *yangming* (yang brillante), *shaoyang* (yang menor), *taiyin* (yin mayor), *jueyin* (yin final) y *shaoyin* (yin menor), aunque su significado es bastante

diferente, ya que en este caso representan seis estados típicos de la reacción del enfermo frente a las enfermedades, sobre todo las causadas por factores externos.

Las principales características de la enfermedad *taiyang* (yang mayor) son: «pulso flotante, dolor de cabeza y miedo al frío». Se suele encontrar en enfermedades infecciosas, en la etapa superficial o inicial.

La enfermedad *yangming* (yang brillante) presenta los siguientes síntomas típicos: «calor corporal, muchas pulsaciones y un sistema del estómago sólido». (Al decir «sistema del estómago en plenitud», queremos decir un estancamiento de la energía o síndrome de astenia en el tracto gastrointestinal, debido al calor-malo). El síndrome *yangming* indica que se han desarrollado enfermedades infecciosas hasta alcanzar una etapa avanzada.

La etapa intermedia entre *taiyang* y *yangming* es la *shaoyang* (yang menor), que se caracteriza por «la boca amarga, la garganta seca y la vista borrosa». Este síndrome indica que las enfermedades infecciosas han alcanzado la tapa intermedia, pero que no se han desarrollado dentro de los órganos internos.

La enfermedad *taiyin* (yin mayor) por lo general afecta el bazo y el estómago, y es de naturaleza fría y vacía. (Cuando se dice que una enfermedad es «vacía» significa que las funciones fisiológicas del organismo se han debilitado y que las causas de la enfermedad no son evidentes). Las características principales de la enfermedad *taiyin* incluyen «estómago lleno, vómitos, dolor de estómago y la falta de ganas de comer».

Por su parte, las características principales de la enfermedad jueyin (yin final) son «dolor del corazón, hambre pero falta de ganas de comer, y vómitos después de comer». Se trata de una etapa avanzada de las enfermedades infecciosas, en la cual las defensas del cuerpo se han debilitado mucho.

Los síntomas principales de la enfermedad shaoyin (yin menor) son «pulso débil, deseos de dormir, el miedo al frío, extremidades frías y heces líquidas». Este síndrome indica una deficiencia de la energía de los sistemas del corazón y el riñón, de tipo frío y vacío.

Por lo tanto, desde el siglo II, los chinos poseen un conocimiento detallado de la naturaleza y las etapas de desarrollo de la enfermedad. Esta clasificación de las enfermedades según seis síndromes arquetípicos resulta particularmente útil para las enfermedades contagiosas. En términos generales, las enfermedades se dividen en dos tipos principales, según la relación entre la potencia de los agentes patógenos, sobre todo los de tipo infeccioso, y la eficacia del propio sistema de defensa del paciente. Si es evidente que los agentes patógenos son los principales responsables activos de la enfermedad, se puede decir que ésta es yang. Por el contrario, si la causa principal es el debilitamiento de los sistemas orgánicos del propio paciente, aunque los agentes patógenos también tengan algo que ver, se considera que la enfermedad es yin.

Además, las enfermedades tanto yin como yang se subdividen en tres tipos, según la etapa de su desarrollo. De este modo, las enfermedades yin en la etapa inicial, intermedia y avanzada se clasifican como *taiyin*, *shaoyin* y *jueyin*, respectivamente. Las enfermedades yin son las que se producen porque los sistemas naturales del paciente están demasiado débiles para contener a los agentes patógenos, sin tener en cuenta si estos agentes llevan mucho tiempo dentro del cuerpo del paciente o si acaban de entrar. Las enfermedades yang en la etapa inicial, intermedia y avanzada se denominan *taiyang*, *shaoyang* y *yangming*. Son las enfermedades que se producen como consecuencia de la potencia de los patógenos exógenos, por más que los sistemas naturales del paciente sigan funcionando como siempre.

Tal vez convenga recordar que *tai* y *shao*, que se anteponen a yin y yang en la terminología que acabamos de ver, significan «mayor» y «menor», respectivamente, e indican el comienzo y la continuación del debilitamiento del cuerpo o del ataque patógeno. *Jue*, cuando se antepone a yin, y *ming* cuando se agrega después de yang, significan «final» y «brillante», e indican que la defensa del cuerpo ha llegado a la última etapa, o que el ataque patógeno ha alcanzado la máxima intensidad.

Esta ingeniosa clasificación de las enfermedades, realizada por uno de los médicos chinos más importantes, resulta sencilla y eficaz al mismo tiempo. Los investigadores de la medicina occidental, sin dejar de conservar su propia modalidad de diagnosis y terapéutica, podían aprovechar algunas ideas de esta concepción de la medicina.

Los tres niveles

A pesar de que el sistema de los seis síndromes fue desarrollado en la Antigüedad por Zhang Zhong Jing, resulta tan útil contra las enfermedades contagiosas que los médicos chinos lo han seguido utilizando hasta ahora. En el siglo XVII, dos siglos antes de la aparición de la bacteriología en Occidente, se produjo otro avance histórico cuando Wu You Xing (1582-1652), tras desafiar la posibilidad de contraer una infección que hubiera podido ser fatal para estudiar las enfermedades pestilentes, descubrió que las pestes, a diferencia de otras enfermedades contagiosas, se debían a una «energía pecaminosa» que consistía en organismos microscópicos que se propagaban a través del aire. De allí surgieron las enfermedades *wenyi* (que originan violentas epidemias), distintas de las demás enfermedades contagiosas, que suelen recibir el nombre de enfermedades *shanghan* (frío y fiebre).

Posteriormente, Wu Ju Tong (1736-1820) resumió el valioso conocimiento de los antiguos maestros sobre las pestes que habían asolado China, y creó la clasificación de los tres niveles para las enfermedades pestilentes. En chino, esta clasificación de los tres niveles se llama «clasificación *san jiao*». Como *san jiao* también es el nombre del triple calentador, es fácil que muchos la traduzcan erróneamente como «clasificación del triple calentador», con lo cual se demuestra una vez más lo fácil que es interpretar mal el pensamiento médico chino si uno lee textos escritos por escritores honestos, pero que carecen de la información lingüística o técnica necesaria, por más que estos escritores sean muy competentes en sus propios campos. En realidad, la clasificación de los tres niveles se refiere a las tres fases típicas del desarrollo de las enfermedades virulentas.

En la primera etapa, cuando la enfermedad acaba de comenzar, se encuentra en el meridiano del pulmón. ¿Y por qué en este meridiano y no en cualquier otro? Porque los microbios que provocan estas enfermedades virulentas se difunden por el aire y el enfermo, al inspirar, los introduce en sus pulmones. Son síntomas comunes el dolor de cabeza, un leve miedo al frío, la sed y la tos. El pulso del paciente se vuelve rápido; la región *cun* (pulgada) de la muñeca indica un pulso fuerte, mientras que la región *chi* (pie) indica calor. El paciente siente calor después del mediodía.

El segundo nivel es la etapa intermedia de la enfermedad virulenta, cuando su manifestación se encuentra en los meridianos del bazo y el estómago. Si recordamos lo que hemos estudiado del cosmos interno del hombre, veremos que los pulmones proporcionan energía esencial para que el intestino grueso funcione, y que éste está íntimamente relacionado con los sistemas del bazo y el estómago. Por lo tanto, si los microbios no se frenan en los pulmones, su ataque se propaga al bazo y al estómago a través de la red de los meridianos.

El paciente presenta fiebre, pero no le tiene miedo al frío. Los síntomas habituales son el rostro enrojecido, respiración agitada, saburra amarillenta y heces sólidas. Su estado empeora por la tarde; por ejemplo, se siente confuso, tiene el cuerpo pesado, no tiene ganas de comer, quiere vomitar, tiene la saburra blancuzca y le cuesta orinar.

Cuando la enfermedad alcanza el tercer nivel, se manifiesta en los meridianos del riñón y del hígado. Al estudiar el cosmos interno del hombre, vimos que el estómago y el bazo se encargan de producir y nivelar la esencia de los nutrientes que, a su vez, constituye el ingrediente fundamental de la sangre. Los riñones y el hígado son los órganos principales para el almacenamiento y la regulación de la esencia y la sangre, respectivamente. Por lo tanto, cuando

la enfermedad virulenta alcanza la etapa avanzada, sus microbios se expanden a los riñones y al hígado.

Algunos síntomas típicos de la etapa avanzada de las enfermedades virulentas son que al paciente se le enrojece el rostro, tiene el cuerpo caliente, se le agrietan los labios, le duele la garganta y le cuesta oír. A menudo se siente deprimido y rechazado.

¿Cómo es posible que las enfermedades virulentas afecten nuestra mente o nuestras emociones? Una vez más, el conocimiento que tienen los chinos de nuestro cosmos interno proporciona una respuesta lógica. La energía del riñón es directamente responsable de la producción de *sui*, o médula, que fluye al cerebro y afecta su rendimiento.

Según la filosofía médica china, el cerebro no controla las emociones, sino el corazón, y como éste también es el órgano principal de la circulación sanguínea, su función de control emocional se ve, entonces, afectada por la sangre «contaminada». El corazón, como órgano «emperador», se ve afectado de diversas maneras por todo tipo de enfermedades. Sabiendo esto a través de la medicina china, deberíamos ser más tolerantes con las personas que se vuelven «irracionalmente» emocionales cuando están enfermas. De hecho, si después de la cirugía cerebral o la psicoterapia, los neurólogos y los psiquiatras siguen sin encontrar ningún problema clínico en sus pacientes, puede que obtuvieran resultados inesperados si se tomaran la molestia de investigar la premisa de que el problema del paciente podría ser fisiopatológico en lugar de ser neurológico o psiquiátrico.

Las tres etapas de la evolución de las enfermedades virulentas corresponden aproximadamente a los tres niveles del triple calentador. Al principio, la enfermedad se encuentra al nivel del pulmón, o en el calentador superior; en la etapa intermedia se encuentra a nivel del estómago, o en el calentador intermedio; y en la etapa final, a nivel del riñón, o en el calentador inferior.

Uno no puede menos que preguntarse si Europa habría podido hacer frente a las epidemias que no perdonaron ni a ricos ni a pobres en el siglo XIX si los médicos occidentales hubieran sabido lo que sabían los maestros chinos, que lograron frenar las epidemias en Oriente. Si bien no podemos retroceder en la historia, podemos aprender de ella. La terapia de chi-kung, una rama importante de la medicina china que sigue siendo poco conocida en Occidente, y de la cual hablaremos en próximos capítulos, es una excelente medida curativa y preventiva contra las enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte en Occidente, hoy día.

Las cuatro etapas

Otro sistema de clasificación de las enfermedades es el llamado de «las cuatro etapas»; fue desarrollado por un gran médico de la dinastía Qing, Ye Tian Shi (1667-1746), que, a pesar de nacer en el seno de una dinastía de médicos chinos, aprendió de otros diecisiete médicos en una época en la que ya era un maestro reconocido. El hecho de que este gran maestro manifestara el deseo y el valor de aprender de otros en una sociedad tradicionalmente conservadora puede inspirarnos para hacer lo mismo en nuestro tiempo.

Las cuatro etapas describían los cuatro pasos típicos de la evolución de las enfermedades pestilentes: *wei*, *qi*, *ying* y *xue*, que se pueden traducir como «superficial», «inicial», «intermedia» y «avanzada». En un contexto fisiológico, los cuatro términos se refieren respectivamente a «defensa», «energía», «nutriente» y «sangre». Esta aparente confusión, que no causa ningún problema a los iniciados, es uno de los motivos por los cuales los estudios occidentales a veces interpretan mal los textos médicos chinos, sobre todo cuando no tienen los conocimientos adecuados de la lengua china o del sistema médico chino. Por ejemplo, a veces hablan de estas etapas como de «etapa de defensa», «etapa de la energía», «etapa de los nutrientes» y «etapa de la sangre», lo cual, a pesar de las buenas intenciones de los autores, aumentará la confusión del

lector occidental. Sin embargo, en algunas situaciones, que explicaremos más adelante, puede que sea más adecuado traducir estos términos en su contexto fisiológico.

Esta aparente confusión se aclarará cuando comprendamos la relación entre las etapas de la evolución de la enfermedad y la respuesta fisiológica del paciente. En la etapa *wei* o superficial, la más activa para luchar contra la enfermedad es la energía de defensa (conocida como *wei qi*) del paciente. Cuando los microbios han logrado atravesar la defensa del organismo y han entrado en la etapa *qi* o inicial de su evolución, se extienden a otras partes del cuerpo siguiendo el flujo de la energía (*qi*) del sistema de los meridianos. Si no la detienen, la enfermedad alcanza la etapa *ying* o intermedia, en la que se ve afectado el nivel de energía nutriente (*ying qi*) del paciente, produciéndose el debilitamiento general de sus sistemas naturales. En la etapa *xue* o avanzada, los microbios atacan los órganos y los tejidos internos, difundidos por la circulación de la sangre (*xue*). Ye Tian Shi resumió esta evolución patológica de las enfermedades pestilentes en su famosa y breve afirmación: «Los males pestilentes vienen del aire, entran en los pulmones y se instalan en el pericardio».

¿Cómo sabe el médico en qué etapa de su evolución se encuentra la enfermedad? Hay síntomas típicos, de los cuales daremos a continuación una breve descripción.

En la etapa superficial, o *wei fen*, de la pestilencia, los síntomas comunes son la fiebre, un poco de frío, pulso flotante y rápido, muy poco o nada de sudor, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, tos, nariz tapada, saburra blanca y pérdida de sabor.

Cuando la enfermedad epidémica virulenta pasa a la etapa inicial, o *qi fen*, los síntomas comunes son la fiebre alta sin sensación de frío, mucho sudor, sed y el deseo de bebidas frías, el pecho o el estómago congestionados, ansia de vomitar, heces sólidas, saburra amarillenta y seca, pulso homogéneo y rápido, o pulso potente y enérgico.

Si la enfermedad pestilente atraviesa la defensa exterior del cuerpo y alcanza el *ying fen*, o la etapa intermedia, los síntomas habituales son agitación, fiebre sobre todo por la noche, insomnio, los labios y la boca secos, pero sin ganas de beber, erupciones cutáneas, lengua carmesí, desvaríos y pulso leve y rápido.

En la *xue fen*, o etapa avanzada, la enfermedad epidémica virulenta ha llegado al interior. Entre los síntomas figuran la fiebre alta, sobre todo por la noche, desvaríos, convulsiones, la lengua carmesí, erupciones cutáneas, hemorragias, heces negras y el pulso leve y rápido. Por lo general, es posible que sólo aparezcan dos o tres síntomas, pero cuando se manifiestan indican que la enfermedad es muy grave.

Una aportación notable de Ye Tian Shi fue su explicación de que las enfermedades pestilentes son diferentes de otras enfermedades contagiosas, en cuanto a su naturaleza, comportamiento, causas y tratamiento. Esta distinción ayudó a salvar innumerables vidas. En chino, a las enfermedades pestilentes se las llama *wen yi* (epidemia virulenta), mientras que las demás enfermedades contagiosas se llaman *shang han* (frío y fiebre). Ye Tian Shi también destacó que las enfermedades epidémicas virulentas pueden estar latentes durante un tiempo. Por lo tanto, cuando afloran, es posible que los primeros síntomas ya se encuentren en la etapa *yin* o intermedia; a medida que avanzan hacia el exterior del cuerpo, los síntomas *wei* (superficiales) y *qi* (iniciales) aparecen después.

Esta característica se puede aplicar a otros tipos de enfermedades, aparte de las pestilentes. De modo que si un paciente se ve aliviado de improviso de síntomas graves como fiebre alta, desvaríos y pulso débil y rápido, puede que no sea un buen síntoma si además suda mucho, tiene congestión en el pecho o el abdomen y una saburra amarillenta y seca. Aunque sus síndromes pasen de la etapa *ying* a la *qi*, en realidad su enfermedad empeora. Esto explica por qué algunos pacientes mueren «de repente», cuando parece que se están recuperando. Sin duda, los médicos que comprenden este principio tienen más posibilidades de salvar vidas. De hecho, muchas fueron las que salvaron los médicos que aplicaron esta clasificación de las enfermedades cuando la peste

asoló China en los años XVII y XVIII, cuando la población llamaba a las enfermedades pestilentes los «males del cielo».

Tanto ésta como las demás clasificaciones de las enfermedades ayudan a los médicos a planificar su programa terapéutico. Evidentemente, el médico tiene que atacar la enfermedad en el nivel correspondiente; lo contrario no sólo sería un derroche sino que además podría ser perjudicial para el paciente. Por ejemplo, administrar plantas medicinales frías (antibióticos) para matar microbios es adecuado en las etapas *wei* y *qi*, o superficial e inicial, pero hacerlo en las etapas *ying* y *xue*, o sea la intermedia y la avanzada, podría debilitar más al paciente.

Ye Tian Shi dio el siguiente consejo: «En la etapa *wei*, hay que aplicar la técnica de sudar; sólo cuando la enfermedad alcanza la etapa *qi*, el médico tiene que aclarar el *qi*; en la etapa *ying*, hay que calentar y hacer circular la energía, cuando la enfermedad entren en la etapa *xue*, se debe enfriar la sangre y dispersar el estancamiento». Esto quiere decir que el médico puede usar plantas antibióticas en la etapa superficial y eliminar los microbios a través del sudor; en la etapa inicial, las plantas antibióticas pueden limpiar los microbios de los meridianos; en la etapa intermedia, el médico debe mejorar los procesos metabólicos y el flujo de la energía del paciente; en la etapa avanzada no conviene usar plantas frías (antibióticos), pero el médico puede eliminar los microbios con plantas frías (con un efecto antibiótico más leve) sin dejar de ocuparse, al mismo tiempo, del «estancamiento de la sangre» que se produce como consecuencia del efecto de enfriamiento. Durante una epidemia de tuberculosis, Ye Tian Shi, al que el pueblo llamaba el «médico del cielo», curó a innumerables pacientes, pero no recetando plantas antibióticas, sino mejorando los procesos metabólicos de los pacientes para que los sistemas del cuerpo pudieran superar la temible enfermedad.

Quien piense que la medicina china no es científica porque dispone de información inadecuada o engañosa debería replantearse su opinión después de leer todo lo que saben los chinos sobre la causa, la evolución y el tratamiento de las enfermedades pestilentes. Frente al resurgimiento que se produce en las sociedades occidentales de la tuberculosis y otras enfermedades infecciosas, que se han vuelto resistentes al tratamiento con antibióticos, los expertos occidentales pueden obtener algunas ideas prácticas a partir e la concepción médica china.

La clasificación según los órganos internos

La cuarta categoría de clasificación de las enfermedades depende de la reacción fisiológica del enfermo ante la enfermedad, que le permite al médico saber lo que le ocurra al paciente y dónde. El médico determina qué órgano o qué sistema de meridianos están enfermos, y qué factores patógenos son los responsables. No importa si comienza por el lugar o por la dolencia; de todos modos, las conclusiones son similares.

Por ejemplo, examinando la nariz, el rostro, el pulso y muchas otras características de las cuatro técnicas de diagnóstico, el médico puede llegar a la conclusión de que la enfermedad está alojada en los pulmones, y algunos síntomas como la flema amarilla, la sed, el dolor de espalda y pulso fuerte indican que la causa patogénica es el fuego. Por consiguiente, la enfermedad se describe como exceso de fuego en los pulmones. Esta clasificación es muy popular, ya que permite al médico tratar directamente la causa y el lugar donde está situada la enfermedad. En este caso, el principio terapéutico fundamental es hacer desaparecer el fuego de los pulmones, lo cual se consigue de muchas formas, como veremos en otros capítulos. Aquí hemos simplificado el ejemplo para que el lector lo comprenda fácilmente, ya que los casos reales suelen ser más complejos, aunque los principios básicos son los mismos.

Los órganos internos y sus meridianos correspondientes son el corazón, el intestino delgado, el hígado, la vesícula, el bazo, el estómago, el pulmón, el intestino grueso, el riñón, la vejiga, el pericardio y el triple calentador, que se examinan en función de factores patogénicos como frío,

calor, insuficiencia, exceso, deficiencia de yin y de yang. Cabe señalar, una vez más, que los términos patológicos, como «frío» y «calor» se deben interpretar de forma simbólica y no literal; esta aparente novedad se debe tanto a discrepancias lingüísticas y culturales como a una concepción médica diferente.

A continuación haremos tan sólo una breve descripción de los síntomas y características que utilizan los médicos chinos para su clasificación. No aparecen todos los tipos de enfermedades.

Según la filosofía de la medicina china, la enfermedad del sistema del corazón tiene que ver con el aparato circulatorio y con el sistema nervioso. Los síntomas de enfermedades debidos al «frío» del corazón incluyen dolor en el corazón, extremidades frías y pulso lento. La lengua seca y dolorida y la sensación de opresión en el pecho indican una enfermedad provocada por «fuego en el corazón». La enfermedad que resulta de la «deficiencia de yin del corazón» se caracteriza porque uno se muestra asustadizo y sufre pérdida de memoria e insomnio.

La enfermedad del intestino delgado por lo general puede ser del tipo «insuficiencia, frío» o del tipo «exceso, caliente». El primer tipo se caracteriza por la orina clara, evacuaciones frecuentes, dolor de estómago, pulso débil y saburra blancuzca, mientras que la enfermedad «por exceso y caliente» se manifiesta en forma de orina rojiza, abdomen hinchado, dolor en la cintura y en la columna, la lengua reseca y saburra amarillenta. En este caso, «insuficiencia» y «exceso» se refieren al debilitamiento de las funciones fisiológicas y a la potencia de los agentes patogénicos, respectivamente.

Las causas patogénicas comunes de las enfermedades del hígado son las situaciones de frío, calor, insuficiencia o exceso. La enfermedad fría del sistema hepático presenta los siguientes síntomas: espasmos, dolor en los genitales, pulso lento y hundido, y saburra suave y verdosa. El dolor en las costillas, los ojos hinchados y enrojecidos, el insomnio, la lengua rojiza y el pulso frecuente son indicios de una enfermedad cliente de hígado. Un zumbido en los oídos, la vista nublada, la falta de brillo de las uñas, el pulso débil y la lengua pálida y sin saburra indican una enfermedad provocada por una deficiencia de la energía de este órgano. El dolor de oídos, la lengua carmesí, la saburra amarillenta, el pulso fuerte y la propensión a la ira indican que la enfermedad se debe a un exceso de energía. Por lo tanto, si a uno le duelen los oídos pero el otorrinolaringólogo no encuentra nada malo en ellos, le conviene hacerse revisar el hígado.

La enfermedad del hígado suele afectar a la vesícula: por consiguiente, hay muchas similitudes entre ambos. El dolor de cabeza, los vómitos, la flatulencia, el insomnio y el pulso débil son síntomas comunes de la falta de energía de la vesícula. Un exceso de energía en la vesícula se manifiesta en forma de sabor amargo en la boca, escalofríos que se alternan con fiebre, la vista nublada, dificultades para oír y el pulso rápido.

La «humedad» es una causa patológica muy común que afecta al bazo. La insuficiencia de yang debida «humedad» y «frío» se manifiesta en forma de dolor abdominal, evacuaciones frecuentes, incapacidad para digerir los alimentos, y pulso lento y hundido. Los síntomas de la enfermedad de bazo debida a «humedad» y «calor» son la saburra amarillenta, orina amarillenta y escasa, pulso lleno y rápido y exceso de fluido corporal. Por lo general, un sabor dulce en la boca indica problemas en el bazo.

El bazo y el estómago están estrechamente relacionados; por lo tanto, si se produce una enfermedad en uno de ellos, suele afectar al otro. Los síntomas de la enfermedad del estómago debida a la deficiencia de yang son dolor abdominal, falta de sabor, deseos de vomitar, extremidades frías, pulso lento y hundido. El exceso de fuego en el estómago se manifiesta por una gran sed, hambre, mal aliento y encías sangrantes.

La enfermedad del pulmón se suele manifestar en la nariz, la garganta y la piel. Cuando el «frío» y el «viento» atacan el pulmón, los síntomas son nariz tapada, tos, flema clara y blancuzca, saburra blancuzca, y pulso flotante y homogéneo. Si el pulmón es atacado por el «fuego», los síntomas son el rostro enrojecido, flema amarillenta, flema con sangre, sed, dolor en el pecho y la espalda, manchas blancuzcas en la garganta, saburra amarillenta y el pulso fuerte. La

enfermedad del pulmón debida a una deficiencia de energía yang se manifiesta por la falta de aliento, la palidez del rostro, las extremidades frías, la orina frecuente, tos, piel seca, caída del cabello y pulso débil y vacío.

Síntomas como heces líquidas, orina clara y abundante, dolor abdominal, saburra blancuzca y pulso débil indican enfermedades frías del intestino grueso. Heces sólidas, orina escasa, dolor en ela no, saburra amarillenta y pulso frecuente indican que la enfermedad del intestino grueso es de tipo caliente.

Las enfermedades de los riñones a menudo se manifiestan en los ojos, los oídos y los genitales, y suelen ser de naturaleza más de «insuficiencia» que de «exceso». Polución nocturna, zumbido de los oídos, lumbago, mareos, vista nublada, lengua roja sin saburra y pulso débil y rápido indican deficiencia de yin en el sistema del riñón. La deficiencia de yang se manifiesta mediante síntomas como eyaculación precoz, impotencia, flacidez de las extremidades inferiores y sensación de frío en la cintura y en las piernas. Las mujeres que no pueden tener hijos a pesar de sus numerosos intentaos, aunque el ginecólogo les asegure una y otra vez que no sufren ningún trastorno clínico, tal vez obtengan resultados increíbles si consultan a un médico chino con respecto a su sistema renal.

Las enfermedades relacionadas con la vejiga se suelen reflejar en la orina. La orina clara y frecuente indica una enfermedad fría, mientras que cuando es escasa y dolorosa se trata de una enfermedad de tipo caliente. La orina incontrolable indica una enfermedad por insuficiencia; si la orina es congestionada y dolorosa indica una enfermedad por exceso. Sin embargo, por más que se trate de enfermedades de vejiga, a menudo están relacionadas con el pulmón y el riñón.

En esta clasificación de las enfermedades según los sistemas de los órganos, no se mencionan el pericardio ni el triple calentador porque las enfermedades del pericardio son similares a las del corazón y, puesto que el triple calentador contiene a todos los demás órganos internos, sus enfermedades se incluyen en estos órganos.

Esta clasificación se refiere no sólo a las enfermedades físicas, sino también a las psicológicas, ya que los chinos siempre han considerado el soma y la psique como una unidad. Los médicos y los psiquiatras occidentales pueden extraer algunas conclusiones de este concepto chino de que los trastornos emocionales están relacionados con las dolencias fisiológicas.

Un enfoque práctico de esta clasificación consiste en aplicar a los sistemas de los órganos los ocho principios de frío, caliente, insuficiencia, exceso, interno externo, yin y yang. Por ejemplo, después de saber que el problema de un paciente se encuentra en el hígado, averiguamos si la enfermedad es fría o caliente, por insuficiencia o por exceso, interna o externa, yin o yang. De lo contrario, después de determinar que el paciente presenta una enfermedad yang, caliente, por exceso y externa, tenemos que averiguar en el sistema en qué órgano está situada.

Los médicos chinos no clasifican las enfermedades por puro placer académico, sino por una cuestión práctica. Por lo tango, es un grave error sugerir, como hacen algunos autores mal informados, que los chinos acostumbran a clasificar los factores o los procesos en medicina y en otras áreas según los conceptos filosóficos simplemente por seguir una convención, com agrupar los síndromes en seis clases, en lugar de cinco, siete o cualquier otra cifra sólo porque el *Yi Jing (I Ching)* menciona seis divisiones del yin y del yang, o clasificar la evolución de las enfermedades en tres niveles para adaptarse al concepto confuciano de los tres niveles, que son el cielo, la tierra y el hombre. Un escritor llegó a decir incluso que, para completar la pareja de órganos yin y yang, los chinos inventaros el concepto del triple calentador para que corresponda al pericardio.

El diagnóstico del paciente

De los cuatro sistemas de clasificación de las enfermedades que hemos analizado en este capítulo, la de los seis síndromes se utiliza fundamentalmente para las enfermedades contagiosas, la de los

tres niveles y las cuatro etapas, para las enfermedades virulentas y epidémicas, y la de los sistemas de los órganos, para todos los grupos de enfermedades. Hay que recordar que la clasificación de las enfermedades es una herramienta convencional, pero nunca se debe tomar como una compartimentación rígida. Sean cuales fueren el sistema o sistemas que emplee el médico, siempre debe tratar al enfermo como una persona completa, y no debe limitarse a tratar su enfermedad o la parte que tiene enferma.

Imagine el lector que es un médico chino; veamos si puede aplicar lo que acaba de leer para diagnosticar a un paciente imaginario. Hemos de destacar que aquí se trata sólo de un juego, porque en la vida real, diagnosticar y tratar a un paciente es algo muy serio y nadie debe intentarlo sin haber recibido la formación adecuada de unos instructores cualificados.

El señor E. N. Fermo llega a su consulta y, como médico responsable, el lector lo somete a un examen exhaustivo, aplicando los cuatro métodos de diagnóstico: observar, escuchar, preguntar y oír.

El lector nota que, aunque se muestra ansioso y dubitativo, se mueve con libertad y tiene la voz nítida. También observa que tiene la piel ligeramente amarillenta y los labios resecos. Le pide que abra la boca, y ve que tiene la lengua rosada. Su respiración es rápida y agitada, y tiene un poco de fiebre.

Al interrogarlo, responde que siente frío, no suda y que su orina es amarillenta, escasa y dolorosa. El lector le pregunta si ha comido hace poco, y responde que no le apetece comer, que le sienta mal, pero que tiene un sabor dulce en la boca. Se queja de dolor de cabeza, evacuaciones frecuentes y dolor abdominal. Se siente mal desde la noche anterior.

El lector le toma el pulso en la muñeca y comprueba que es fuerte y flotante en la superficie, con una frecuencia rápida: más de cien pulsaciones por minuto. También tiene calientes las palmas de las manos.

De acuerdo con la filosofía de la medicina china, no nos preguntamos qué enfermedad tiene, sino qué le ocurre. A partir del diagnóstico vemos que se ve afectado por causas externas de «humedad» y «calor», y que su enfermedad se encuentra en la etapa superficial.

Los labios resecos y la orina amarillenta indican calor en el estómago y el bazo, y el hecho de que no sude indica que la enfermedad es externa y por exceso. La orina escasa y dolorosa confirma que la enfermedad caliente está acompañada de humedad, y la sensación desagradable después de comer confirma que es por exceso.

Las evacuaciones frecuentes y el dolor abdominal, así como el sabor dulce en la boca, indican asimismo la humedad y el calor en el estómago y el bazo. El dolor de cabeza, las palmas calientes y el pulso flotante y frecuente indican que la enfermedad es externa, contagiosa y que se encuentra en una etapa superficial o inicial.

Con toda esta información, ya podemos clasificar los síntomas del paciente en grupos para comprenderlos mejor. Utilizando el sistema de los seis síndromes, podemos decir que la enfermedad del paciente pertenece al tipo *taiyang* (yang mayor). Sin embargo, también presenta algunas características de una enfermedad *taiyin* (yin mayor). Aunque se trata de una enfermedad infecciosa (o *shanghan*), no es virulenta ni epidémica (o *wenyi*), de modo que los tres niveles y las cuatro etapas no corresponden. Sin embargo, si queremos intentar una clasificación, podemos decir que pertenece al primer nivel y que corresponde a la etapa superficial.

Lo mejor en este caso es aplicar el sistema de clasificación de los órganos. La enfermedad se puede describir como caliente, por exceso, externa y yang de los sistemas del bazo y el estómago, provocada por humedad y calor. De hecho, ésta es la manera tradicional de designar las enfermedades en la medicina china y, por cierto, no resulta nada ampuloso en chino. Los médicos chinos no dan un nombre determinado a una enfermedad, como se hace en Occidente, sino que se refieren a la enfermedad por el estado patológico del paciente. Sin embargo, sobre todo para poder establecer comparaciones con la medicina occidental, los médicos chinos modernos a veces

usan la traducción al chino de los términos occidentales para designar las enfermedades. El término moderno más aproximado para el ejemplo anterior es «diarrea».

Pero obsérvese la gran diferencia de información entre el término occidental y el tradicional chino. Esta diferencia se manifiesta también en el enfoque terapéutico respectivo. El enfoque occidental es temático; los médico occidentales considerarán que han hecho un buen trabajo cuando su paciente no tenga más diarrea. El enfoque chino es holista; los médicos chinos sólo quedarán satisfechos cuando el paciente haya recuperado la salud, y esto incluye la eliminación de todos los síntomas patológicos, como la piel amarillenta, los labios resecos, la orina escasa y dolorosa y el pulso flotante y rápido. De qué manera lo consiguen los médicos chinos es algo que explicaremos en los siguientes capítulos.

13

Tratar al enfermo, más que la enfermedad

Los principios de la terapéutica china

Al concentrarse en fragmentos cada vez más pequeños del organismo, quizá la medicina moderna pierda de vista al paciente como un ser humano completo y, al reducir la salud al funcionamiento mecánico, ya no consigue resolver el fenómeno de la curación.

PRÍNCIPE CARLOS DE INGLATERRA, EN UN DISCURSO DIRIGIDO A LA BRITISH MEDICAL ASSOCIATION, EN 1982

La curación del paciente como una persona completa

Considerar al ser humano como un toco completo, y no simplemente como algo compuesto por distintas partes, es un principio fundamental de la medicina china. Por lo tanto, en su terapéutica, el médico chino intenta curar al paciente como una persona completa, y no se limita a trata de curar la enfermedad, o sólo las partes afectadas.

El hombre está compuesto por órganos, aparatos y sistemas muy complejos, pero unidos y coordinados, que están relacionados entre sí y dependen los unos de los otros. Por ejemplo, el aparato respiratorio depende del circulatorio para recibir alimentos y energía, que a su vez se obtienen del aparato digestivo. Al mismo tiempo, el aparato digestivo tiene que depender del aparato circulatorio, del respiratorio y otros para su mantenimiento y su funcionamiento.

Esta interconexión en nuestro cuerpo se aprecia mejor cuando comprendemos el intrincado sistema de meridianos, que conectan no sólo los órganos que se comunican con el exterior, como los ojos y el hígado, sino también todas las partes de nuestro cuerpo. Todos nuestros órganos internos (pulmones, hígado, riñones, etcétera) están conectados con los órganos externos (piel, ojos, oídos, etcétera). Gracias a los órganos externos, el hombre es consciente de su entorno, lo cual lo ayuda a mantenerse en armonía con el medio ambiente, que está en permanente cambio, tanto en lo que respecta al aire y los microorganismos que lo rodean como a las condiciones climáticas, los lugares geográficos y las influencia emocionales. Si los cambios medioambientales son demasiado drásticos o repentinos, es posible que el hombre no se pueda adaptar a ellos. Entonces se pierde el equilibrio entre el hombre y el ambiente, o entre sus sistemas internos y sus sistemas externos, y es posible que caiga enfermo.

Como los órganos, aparatos y sistemas del hombre están interrelacionados mediante diversos meridianos, la lesión o la enfermedad de una parte afectará a las demás, con lo cual se pierde el equilibrio y se produce la enfermedad. Por ejemplo, como se expresa en la frase que dice que «las enfermedades del hígado afectan al bazo», cuando el hígado está enfermo, esta enfermedad suele perturbar al bazo, con lo cual se pierde el apetito y la salud en general. Por lo tanto, tiene suma importancia que el médico trate al enfermo como una persona completa y que no se limite a

prestar atención a la cabeza cuando se queja de dolor de cabeza, o al estómago, cuando se queja de dolor de estómago.

La prescripción de la terapéutica según la enfermedad

El principio de «prescribir la terapéutica según la enfermedad», exige que el médico averigüe primero la causa y la naturaleza de la enfermedad y que sólo después prescriba la terapéutica adecuada para el paciente. La importancia y la necesidad de este principio son evidentes, pero en la práctica es increíble la cantidad de médicos que no lo aplican bien, como demuestran de forma explícita la cantidad de tratamiento infructuosos para dolencias sencillas. Si se determinan correctamente la causa y la naturaleza de una enfermedad, ésta, salvo escasas excepciones, se puede curar con facilidad y rapidez si se aplica la terapéutica adecuada.

Por lo tanto, la diagnosis es sumamente importante: si la enfermedad se diagnostica de manera correcta, no cabe duda de que se producirá la recuperación. En su diagnosis, como hemos visto en capítulos anteriores, el médico tiene en cuenta el lugar donde se aloja la enfermedad, su potencia en relación con la resistencia del cuerpo, su comportamiento y su grado de evolución; examina las causas externas (los seis males) así com también las internas (las siete emociones); recurre a los cuatro métodos de diagnóstico, se deja guiar por los ocho principios y, finalmente, utiliza una o más maneras de clasificar la enfermedad, para conocerla mejor.

La batalla entre el bien y el mal

En sentido figurado, los médicos chinos se refieren a nuestra salud en relación con la enfermedad como una batalla entre el bien y el mal. En este caso, «bien» y «mal» no tienen ninguna connotación religiosa ni metafísica, sino que se refieren a dos situaciones relativas en salud y enfermedad.

Al hablar del bien nos referimos al «*chi* bueno», la fuerza o la energía vital que se encarga de mantener la vida; incluye el funcionamiento sano de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo, la resistencia natural a los agentes patógenos internos y externos, y la capacidad y la tendencia naturales a recuperar y reconstruir.

Al hablar del mal nos referimos al «*chi* malo», es decir, la enfermedad, lo cual incluye a todos los agentes que provocan enfermedades, así como los síntomas y las manifestaciones producidos por estos agentes. La salud o la enfermedad forman parte de un proceso continuo de la batalla ente el bien y el mal. La incidencia de la enfermedad, su evolución y sus manifestaciones son momentos en los que triunfa el mal. Cuando triunfa el bien, por ejemplo, cuando alguien está lleno de *chi* bueno, no pueden producirse las enfermedades.

Puede que a algún lector esta descripción metafórica de la batalla entre el bien y el mal le parezca primitiva o simplista, pero en realidad representa, de la forma más concisa posible, una verdad médica profunda aprendida tras muchos años de observación y estudio. Si comprendemos su significación y dominamos su aplicación, no sólo podemos curar la enfermedad, sino, lo que es más positivo, evitar que se produzca y promover la longevidad.

Por lo tanto, todos los métodos terapéuticos se pueden resumir en dos principios fundamentales: «recuperar el bien» y «eliminar el mal». Recuperar el bien quiere decir utilizar medicamentos, la nutrición, el ejercicio y otros medios para recuperar la energía vital del cuerpo, fortalecerlo y aumentar sus sistemas de defensa y su capacidad curativa y autogenerativa, a fin de vencer a los agentes patogénicos y recuperar la salud. Eliminar el mal quier decir utilizar diversos métodos terapéuticos, como la fitoterapia, la acupuntura, el masaje, la terapia de chi-

kung, etcétera. Para suprimir el *chi* malo, eliminando los agentes patógenos o sus efectos, restringiendo o acabando con su evolución, para hacer desaparecer la enfermedad.

Recuperar el bien y eliminar el mal están relacionados entre sí, pero, por conveniencia, podemos clasificar las terapéuticas según los siguientes enfoques:

1. Sólo recuperar el bien. Se utiliza cuando el enfermo realmente está débil y ya no quedan agentes patógenos externos. Se aplica sobre todo a pacientes que sufren enfermedades orgánicas.

2. Sólo eliminar el mal. Se utiliza cuando hay agentes patógenos externos, pero el paciente se encuentra bien y está sano. Se aplica sobre todo a las enfermedades contagiosas.

3. Recuperar el bien y al mismo tiempo eliminar el mal. El paciente está débil y hay agentes patógenos, pero la debilidad del paciente es más notable.

4. Eliminar el mal y al mismo tiempo recuperar el bien. El paciente está débil y hay agentes patógenos, pero éstos son más urgentes.

5. Recuperar el bien y después eliminar el mal. Hay debilidad física y agentes patógenos, pero si primero se elimina el bien el paciente se podría debilitar más. Por ejemplo, recetar antibióticos puede debilitar de forma drástica a un paciente que no se encuentra bien.

6. Eliminar el mal y después recuperar el bien. Hay debilidad física y agentes patógenos, pero si primero se recupera el bien se podría agravar la enfermedad. Por ejemplo, aumentar el nivel energético de una persona que sufre un bloqueo interno en realidad puede hacerle más daño.

Sean cuales fueren los métodos o los enfoques terapéuticos, en definitiva de lo que se trata es de recuperar el bien, lo cual contrasta, sin duda, con el énfasis que se pone en Occidente en eliminar el mal. Según la filosofía médica china, el *chi* bueno (la energía vital) del paciente es el factor básico para recuperar el mal (la enfermedad). Además, todos los medios terapéuticos (la fitoterapia, la acupuntura, etcétera) dependen del *chi* del paciente para funcionar.

Evidentemente, los médicos modernos pueden obtener grandes beneficios de esta filosofía. Por ejemplo, la filosofía que impulsa la investigación médica sobre las enfermedades degenerativas, el problema médico más acuciante del siglo XX, consiste en encontrar maneras de eliminar las enfermedades, es decir, «eliminar el mal», más que en recuperar las funciones fisiológicas del paciente, es decir, «recuperar el bien». Y cuando la enfermedad orgánica requiere una intervención quirúrgica, la cuestión es más si el paciente puede hacer frente a los gastos, es decir «eliminar el mal», que si se puede recuperar sin tener que recurrir a la cirugía, como han logrado muchos de mis alumnos de chi-kung, es decir, «recuperar el bien».

El concepto de rama-raíz

El concepto de rama-raíz se refiere a los aspectos secundario y primario de una relación. Se utiliza con frecuencia en la medicina china y se manifiesta de muchas maneras.

En la relación entre salud y enfermedad (el bien y el mal), nuestra resistencia natural a la enfermedad se considera primaria (raíz), mientras los agentes que provocan la enfermedad son secundarios (rama). Por lo tanto, en terapéutica, devolver al paciente su energía vital general siempre tiene prioridad con respecto a limitarse a curar enfermedades determinadas.

En diagnosis y en terapéutica, la causa de la enfermedad es primaria, mientras que el síntoma es secundario. Por lo tanto, el médico no debe limitarse a juzgar por los síntomas externos de una enfermedad, sino que debe intentar averiguar su causa. No debe curar simplemente los síntomas, sino tratar la causa de la enfermedad.

Con respecto a la evolución de una enfermedad, una antigua o con la que hemos tenido contacto antes sería primaria; en cambio, una enfermedad nueva, o una con la que hemos tenido contacto después se considera secundaria. Una enfermedad interna es primaria, mientras que una externa es secundaria. Con respecto a la causa de una enfermedad, las causas internas son primarias y las externas, secundarias.

El enfoque terapéutico habitual consiste en curar primero lo primario y después lo secundario. Por ejemplo, un paciente que sufre de deficiencia de la energía del corazón puede sentir dolor en el brazo. Si nos limitamos a eliminar el dolor del brazo, pero no hacemos caso del problema del corazón, caemos en la práctica frecuente de «tratar el síntoma, en lugar de la causa». Esto explica por qué muchos pacientes que sufren de enfermedades crónicas se recuperan del todo de sus dolencias.

El concepto de rama-raíz nos ayudará a no cometer este error. Al distinguir entre la causa primaria y el síntoma secundario, tratamos la causa aumentando la energía del corazón. El síntoma, el dolor del brazo, desaparecerá de forma automática.

Sin embargo, en nuestro afán por tratar la causa, no debemos descuidar el síntoma. Podemos explicarle al paciente la verdadera causa de su enfermedad, pero, para él, el síntoma que sufre es real y tal vez sea más significativo que la deficiencia de su energía del corazón, que es probable que no experimente de forma inmediata. Y si no le aliviamos el dolor del brazo, puede que muy pronto pierda confianza en nuestra capacidad para curarlo, por más que estemos haciendo un buen trabajo con su deficiencia energética. Además, al aliviar el síntoma, por ejemplo, abriendo los meridianos que pasan por el brazo, también podemos acelerar el aumento de su energía del corazón.

Sin embargo, es posible que a veces los síntomas se vuelvan más urgentes que la casusa de la enfermedad. En este caso, hemos de tratarlos primero. Por ejemplo, una disfunción hepática puede producir un exceso de fluido en el abdomen. La disfunción hepática es la causa primaria, y el exceso de fluido abdominal, el síntoma secundario. Pero si la acumulación de fluido es tan grave que el abdomen está hinchado y al paciente le cuesta excretar y respirar, tenemos que tratar primero el síntoma, utilizando purgas que eliminen el exceso de fluido.

Las ocho técnicas

A continuación hablaremos de ocho técnicas terapéuticas fundamentales que se utilizan en medicina interna.

1. Sudar (diaforesis). Sudar es útil para las enfermedades externas, como la fiebre y el resfriado, las infecciones piogénicas y el exceso de fluido (edema). Algunas plantas medicinales comunes para inducir el sudor son *ma huang (Herba ephedrae)*, *kwei chi (Ramulus cinnamomi)*, *fang feng (Radix ledebouriellae)*, *po he (Herba menthae)*, *ji hua (Flos chrysanthemi)* y *chai hu (Radix bupleuri)*.

2. Inducción del vómito (emesis). La inducción del vómito se utiliza para eliminar los alimentos tóxicos que todavía no han sido absorbidos por el organismo. La siguiente materia médica puede inducir la emesis: *kwa ti (Pedicellus melo)*, *li lu (Veratrum nigrum)* y *chang san (Radix dichroae)*.

3. Purgación. La purgación se utiliza para enfermedades que son internas, reales y calientes, sobre todo en los sistemas del bazo y el estómago, como la dificultad para excretar, el abdomen hinchado, el exceso de fluido y de sangre y estasis de *chi*. La siguiente materia médica es purgativa: *ta hwang (Rhizoma rhei), mang sheow (Natrii sulfas), fu tze (Radix aconiti praeparata), kan jiang (Rhizoma zingiberis), fo ma ren (Fructus cannabis), yuan hua (Flos genkwa)* y *da ji (Radix Euphorbiae pekinensis).*

4. Reconciliación. La reconciliación se refiere a la regulación de las relaciones funcionales entre el yin y el yang, y entre los órganos. A diferencia de otras técnicas que utilizan determinadas plantas para hacer sudar, otras para purgar, etcétera, en esta técnica no hay una materia médica específica para la reconciliación. El médico tiene que averiguar la causa del desequilibrio del paciente y elegir la materia médica adecuada para superarlo. Sin embargo, *Sao Chai Hu Tang* (la decocción de *Radix bupleuri*) y *Xiao Yao San* (el polvo de *Xiaoyao*) son dos recetas populares para alcanzar la reconciliación.

5. Calentamiento. La técnica del calentamiento se utiliza para eliminar enfermedades frías y para aumentar la energía yang. Cumple tres funciones principales: eliminar el frío en el nivel medio, limpiar los meridianos bloqueados y reforzar las funciones fisiológicas. Ente la materia médica relevante figuran: *fu tze (Radix aconiti praeparata), kan jiang (Rhizoma zingiberis), yi kwei (Cortex cinnamomi), sao huai xiang (Fructus foeniculi)* y *hua jiau (Pericarpium zanthoxyli).*

6. Eliminar el calor. Esta técnica utiliza materia médica para eliminar el calor y el fuego; mata las bacterias, disuelve la flema y reduce la fiebre. Se utiliza con frecuencia para tratar enfermedades contagiosas en la etapa intermedia y la avanzada. Entre la materia médica popular para eliminar el calor figuran: *hwang lean (Rhizoma coptidis), hwang chin (Radix scutellariae), jin yin hwa (Flos lonicerae), lung tan chao (Radix gentianae)* y *xi jiao (Cornu rhinoceri).*

7. Disipación. Esta técnica se utiliza para dispar bloqueos producidos por estasis de la energía y la sangre, fluidos, humedad, alimentos y otras sustancias. Su uso es muy amplio y se aplica para eliminar el viento, eliminar la humedad, nivelar el *chi*, nivelar la sangre, digerir y absorber los alimentos, disipar la flema y el exceso de fluido, desmenuzar las piedras y reducir abscesos e inflamaciones. Alguna materia médica pertinente es la siguiente: *chuan kung (Rhizoma ligustici chuanxiong), fu qin (Poria), muk tung (Caulis akebiae), muk xiang (Radix aucklandiae), hung hwa (Flos xarthami), sa cha (Fructus crataegi), chuan pei mu (Bulbus fritillariae cirhosae), hwang po (Cortex phellodendri)* y *tao ren (Semen persicae).*

8. Tonificación. La técnica de tonificación mejora las funciones fisiológicas del paciente, su resistencia natural y su capacidad de autorrecuperación y autorregeneración. Se utiliza también para reconstruir al paciente después de curarlo de su enfermedad. Hay cinco aspectos fundamentales para la tonificación: el chi, la sangre, el yin, el yang y los órganos internos. La materia médica relevante incluye: *tang shun (Codonopsis pilosula), hwang chi (Radix astragali seu hedysari), dang gui (Radix angelicae sinensis), he sau wu (Radix poligoni multiflori), pa ji (Radix morindae officinalis)* y *ti hwang (Radix rehmanniae).*

Distintos métodos terapéuticos en la medicina china

Es un error común creer que la medicina china consiste fundamentalmente en tomar decocciones de plantas medicinales. La fitoterapia no es más que uno de los aspectos de la medicina china, que ofrece una amplia variedad de enfoques terapéuticos, de los cuales a continuación vamos a presentar los principales.

1. La fitoterapia. Consiste en tomar decocciones medicinales, preparadas con recetas de plantas, minerales, animales y otra sustancias. Las recetas médicas también se pueden presentar de otras formas, como píldoras grandes, comprimidos, polvos y tinturas. Los chinos tienen una materia médica increíblemente extensa. Por ejemplo, la *Gran Farmacopea de las plantas medicinales*, de Li Shih Chen, enumera 1.892 tipos diferentes de materia médica y más de diez mil prescripciones médicas.

2. La medicina externa. Se refiere a otros tipos de terapias, aparte de la medicina oral. En su sentido amplio, incluye la acupuntura, la terapia de masaje y la traumatología; en sentido estricto, comprende el uso de ungüentos, escayolas, vaporización, terapia del raspado, terapia del calor, terapia de ventosas y cirugía. Es un error común pensar que la medicina china es floja en cirugía. De hecho, los chinos llevaban a cabo con éxito operaciones mayores mucho antes de que en Occidente oyeran hablar de la anestesia.

3. La traumatología. Incluye diverso tipos de terapéuticas para heridas tanto externas como internas, provocadas por incisión, contusión, dislocación, fractura y medios violentos. A nivel coloquial se conoce como *die da* (se pronuncia «diet ta»), que significa «terapia para heridas producidas por caídas y por golpes», y está estrechamente relacionada con la práctica del kungfú. El traumatólogo se ocupa sobre todo de magulladuras y esguinces, ortopedia, daños en las vísceras y lesiones internas. Los chinos, sobre todo los grandes maestros de kungfú, tienen un nivel muy alto en traumatología.

4. La acupuntura y la moxibustión. No hace mucho, la gente se habría reído si se le explicara que las enfermedades se podrían curar insertando agujas en el cuerpo del paciente; en cambio, ahora la acupuntura ha sido aceptada, sin duda, como un sistema de terapia eficaz e independiente. El principio básico es que cada parte del cuerpo está conectada por una red completa de canales y colaterales y que, si se manipula el flujo de la energía por estos canales o meridianos, se puede recuperar la salud. Cuando no se puede usar la acupuntura, se recurre a la moxibustión, que es la aplicación de moxas sobre las partes afectadas de la piel del paciente, partiendo de los mismos principios que la acupuntura.

5. La terapia del masaje. La terapia de masaje parte de los mismos principios que la acupuntura, pero se utilizan las manos del terapeuta, en lugar de agujas, para equilibrar el flujo de la energía del paciente. Tal vez muchos profanos se sorprendan al saber que, al igual que la acupuntura, la terapia de masaje es autónoma, existen muchas técnicas de masaje importantes para producir efectos diferentes sobre distintos tejidos, músculos, puntos vitales y meridianos, treinta de los cuales se describen en el capítulo dedicado a esta terapia. La terapia de masaje, junto con la acupuntura y la fitoterapia, fueron las primeras terapias chinas que dispusieron de cátedras en la Universidad Imperial de Medicina (la primera facultad de medicina del mundo), durante la dinastía Tang.

6. Los ejercicios para la salud. Los ejercicios para la salud incluyen la fisioterapia, los ejercicios de chi-kung y las artes marciales y, por lo tanto, su función preventiva es tan

importante como su finalidad curativa. Una diferencia decisiva entre los ejercicios para la salud chinos y los occidentales es que aquéllos no sólo van dirigidos a los huesos y los músculos, sino también a los órganos, los aparatos y los sistemas internos. Es probable que los chinos sean el primer pueblo que utilizó ejercicios para la salud en medicina. Tenemos constancia de que en China los hombres prehistóricos utilizaban las danzas y la fisioterapia para curar enfermedades como el reumatismo y la artritis. Los grandes clásicos de la medicina también describen la importancia y las técnicas de los ejercicios para la salud. Algunos ejemplos famosos son el juego de los cinco animales de Hua Tuo, las dieciocho manos de Lohan de Shaolin, el tai chi chuan y las «ocho piezas de brocado» o «las ocho joyas».

7. La terapia de chi-kung. Tradicionalmente, la terapia de chi-kung hace referencia al uso de ejercicios de chi-kung para curar enfermedades. En su contexto moderno, más reducido, hace referencia al enfoque terapéutico, que consiste en que el terapeuta canalice su *chi* hacia el paciente aunque, en sentido amplio, es un término general que abarca todos los métodos terapéuticos que recurren a equilibrar el flujo de *chi* como principio básico para recuperar la salud. Por lo tanto, incluye métodos tan relevantes como la terapia de masaje, la digitopuntura y la fisioterapia. Puesto que el principio fundamental de la filosofía de la medicina china (al igual que todas las demás filosofías médicas que se conocen, salvo la filosofía occidental convencional) supone que el flujo armonioso de la energía vital es imprescindible para la salud, la terapia de chi-kung es, tal vez, la más natural de todas.

La medicina china es, por consiguiente, una disciplina muy amplia e interesante, lo cual no es ninguna sorpresa, si recordamos que es el sistema médico que se ha mantenido más tiempo de forma ininterrumpida y que ha servido para tratar el grupo de población más numeroso del mundo. Los distintos enfoques terapéuticos que acabamos de mencionar representan las numerosas y variadas maneras que han utilizado eficazmente los chinos para combatir la enfermedad desde hace milenios. De ellos vamos a hablar con más detalle en los próximos capítulos.

14

El ginseng, la canela y el cuerno de reno

La farmacología y la fitoterapia chinas

A las criaturas de tu tamaño les ofrezco / la posibilidad de elegir su hábitat, / de instalarse en la zona / qué más les convenga. / En los pozos de mis poros, / o en los bosques tropicales / de mi axila y mi entrepierna, / en el desierto de mi frente / o en los bosques frescos de mi cuero cabelludo. / Que formen colonias; yo les daré / el calor y la humedad que necesitan, / con la condición de que no importunen / nunca con su presencia, / sino que se porten como los buenos huéspedes, / que no surjan como acné o pie de atleta, / ni como forúnculo.

W. H. AUDEN

La estrategia militar y la poesía

¿Se imagina el lector por qué los médicos chinos leen poesía a menudo? No es porque sean particularmente poéticos (aunque algunos lo son), sino porque forma parte de su trabajo si practican la medicina interna.

Es probable que la medicina interna sea la más popular de las diversas ramas de la medicina china, hasta tal punto que muchos creen, equivocadamente, que ésta se limita a la medicina interna. Como las plantas medicinales constituyen la mayor parte de la materia médica de la medicina interna china, a menudo la llaman fitoterapia, si bien esta rica farmacología incluye también sustancias de origen mineral y animal. Desde el punto de vista convencional, la expresión «plantas medicinales» incluye todos los tipos de materia médica.

Los médicos chinos de la Antigüedad tenían un proverbio que decía que «usar medicamentos es como usar un ejército». Cuando un médico ayuda a un paciente a librar una batalla contra la enfermedad, el médico, al igual que un general, primero tiene que recoger toda la información relevante, es decir, los síntomas patogénicos; a continuación, debe planificar una estrategia eficaz, que consiste en elaborar un programa terapéutico, y después manipula sus recursos para intervenir, aplicando la materia médica contra la enfermedad. Estos tres procedimientos (diagnosis, estrategia y medicación) son los pasos esenciales de la fitoterapia china.

La medicación china se hace tradicionalmente en forma de decocciones de plantas. Se coloca una mezcla de plantas adecuadas en un recipiente de barro y se añaden tres cuentos de agua. Se calienta la mezcla a fuego suave hasta que quedan alrededor de ocho décima partes de la decocción, que se bebe tibia. El resto se tira. (Para ahorrar, se puede volver a hervir lo que queda para preparar una decocción igual, que después se tira).

Los lectores habituados a la combinación de comprimidos y jarabes de la medicina occidental y que piensan que las decocciones de la medicina china son anticuadas, tal vez se sorprendan al saber que los comprimidos, los jarabes y otras formas de medicación occidental ya se usaban en la antigua China. Las decocciones, las tinturas, los comprimidos, las píldoras pequeñas y los

polvos se mencionaban en el Nei Jing hace dos mil años. En su famoso *Tratado sobre fiebres y enfriamientos epidémicos*, escrito alrededor del año 210 EC, Zhang Zhong Jing daba consejos para lavar, remojar, fumigar y aplicar gotas en los oídos y la nariz, medicamentos por vía nasal y oral, ungüentos y supositorios. Es probable que seu preparación de alumbre para el tratamiento de la leucorrea haya sido el primer supositorio ginecológico del mundo. Posteriormente, pero de todos modos mucho antes que en la medicina occidental, durante la dinastía Son (960-1279), cuando el gobierno estableció dispensarios imperiales para mantener el alto nivel de la farmacia, se usaban muchas píldoras y jarabes medicinales, y las especialidades medicinales eran populares.

Entonces, ¿por qué la decocción tradicional, que presenta inconvenientes evidentes en comparación con el comprimido, el jarabe o la tintura, sigue siendo la forma más popular de medicación en China? Esto se debe a que la fórmula magistral, al contrario que los genéricos, ofrece las máximas posibilidades para que el médico elija unas plantas concretas para las necesidades de cada paciente en particular. De este modo, puede recetar algo diferente cada vez que un paciente lo consulta. Cuando su médico le receta las plantas, lo más sencillo para el paciente es preparar una decocción con ellas.

Hay más de tres mil tipos de materia médica en la medicina china. Aunque los médicos modernos suelen prescribir sus propias recetas, según las necesidades de sus pacientes, los médicos famosos del pasado dejaron como legado una rica colección de recetas para los síndromes más comunes. Estas recetas establecidas suman miles, y los médicos actuales las emplean habitualmente como base para elaborar sus prescripciones.

Por ejemplo, un médico chino diagnostica que su paciente sufre de «frío en los pulmones con un poco de fiebre, tos con flema amarillenta, le falta el aire y le duele la garganta, y la enfermedad resulta ser externa y se encuentra en la etapa inicial». El gran médico antiguo Zhang Zhong Jing nos ha legado una receta para enfermedades que presentan este tipo de síndrome, y esta receta recibe el poético nombre de «decocción del pequeño dragón verde»; a veces le añade o le quita una planta o dos, y decide la cantidad de cada una de las plantas de su receta según las necesidades concretas de su paciente. Si el lector se pregunta por qué un médico moderno sigue usando esta receta que se utilizó por primera vez en la Antigüedad, la respuesta es que ha demostrado ser eficaz a lo largo de los siglos.

¿Cómo consigue recordar un médico los miles de recetas medicinales? ¿Cómo recuerda los tres mil tipos de materia médica? En la práctica, estará suficientemente bien equipado si es capaz de conservar en su cabeza o en su librea unos cuantos centenares de plantas y recetas. Pero, además, los antiguos maestros le han facilitado la labor al registrar esta información en forma de canciones o versos basados en el principio de la mnemotecnia. Por ejemplo, el «pequeño dragón verde» pudo sobrevivir casi veinte siglos gracias al siguiente poema:

> Una cura milagrosa ofrece el pequeño dragón verde,
> frío externo, tos, el pecho congestionado,
> *xi xin, ban xia, gan y wei,*
> *jiang, gui, ma huang, shao* es lo mejor.

A los que no conocen el chino y la medicina china, les puede parecer que este verso no tiene sentido, contiene la información necesaria sobre el síndrome y la principal materia médica que hay que usar. Esta receta medicinal es eficaz contra las enfermedades con síntomas de frío y fiebre, tos con mucha flema, frío en los pulmones y el pecho congestionado. Las plantas medicinales necesarias para preparar esta mezcla, representadas en el verso por su nombre en chino, son, respectivamente: *Herba asari, Rhizoma pinelliae, Radix glycyrrhizae, Fructus schisandrae, Rhizoma ephedrae, Romulus cinnamomi, Herba ephedrae* y *Radix paeoniae*. Aunque los nombres occidentales parezcan un trabalenguas, en chino son poéticos y significativos. *Xi xin*, por ejemplo,

significa «pequeño sufrimiento»; *ban xia*, «mitad del verano»; *gan cao* (que aquí se representa como *gan*), «hierba dulce», y *wu wei zi* (aquí *wei*), «fruto de los cinco sabores».

No sólo las principales recetas medicinales y la materia médica, sino también otros importantes conocimientos médicos, como los meridianos, los puntos de acupuntura y los principios terapéuticos están registrado en versos que riman, para que al médico le cueste menos recordarlos. Si al lector le gusta la poesía, encontrará una ventaja adicional si aprende medicina china en chino.

Los principios básicos de la farmacología china

Para ayudar a los médicos a recetar, los maestros chinos han clasificado las propiedades de la materia médica en cuatro energías, cinco sabores y doce sistemas de meridanos.

La naturaleza y las funciones de la materia médica se generalizan en cuatro energías, que son: fría, caliente, tibia y fresca. La materia médica fría es la que tiene la propiedad de eliminar el calor y el fuego y de neutralizar lo tóxico. (Si el lector se pregunta por el significado de «eliminar el calor y el fuego», quiere decir que ha pasado por alto alguna información importante de los capítulos anteriores sobre patología y diagnosis chinas. Los términos «calor» y «fuego» se usan en sentido figurativo). Los antibióticos occidentales pertenecen a este tipo de plantas medicinales de la farmacología china. Son ejemplos de plantas frías el *bai tou ong (Radix pulsatillae)* y el *huang lian (Rhizoma coptitis)*.

La materia médica caliente hace referencia a las plantas que expulsan el frío, aumentan el yang y refuerzan el sistema inmunitario. Como ejemplos podemos citar el *rou gui (Cortex cinnamomi)* y el *fu zi (Radix aconiti praeparata)*. La materia médica tibia y fresca son versiones moderadas de la medicina caliente y fría. Son ejemplos de plantas tibias el *hong hua (Flos carthami)* y el *dou zhong (Cortex eucommiae)*, y de plantas frescas el *xi cao (Radix rubiae)* y el *niu huang (Calculus bovis)*. Además hay un quinto grupo de plantas, que no son ni frías ni calientes, ni tibias ni frescas, y que, por lo tanto, se denominan «neutras», de las cuales son ejemplos el *pei lan (Herba eupatorii)* y el *jin ying zi (Fructus rosae laevigatae)*.

Además de las cuatro energías, la materia médica china se clasifica en cinco sabores, que son: picante, dulce, amargo, agrio y salado.

La materia médica picante tiene las propiedades de disipar el mal externo, inducir la diaforesis (el sudor), nivelar la energía vital y hacer que el paciente recupere la conciencia. Son ejemplos de plantas picantes el *ma huang (Herba ephedrae)* y el *mu xiang (Radix aucklandiae)*.

Las plantas dulces tienen las propiedades de reconciliar las funciones fisiológicas del bazo y el estómago y de tonificar la energía vital y la sangre. Son ejemplos de estas planas el *kan cao (Radix glycyrrhizae)* y el *tang shen (Radix codonopsis pilosulae)*.

Lasa hierbas amargas eliminan el calor, apagan el fuego, secan la humedad y despejan los bloqueos. Como ejemplos de materia médica de sabor amargo, cabe mencionar el *da huang (Radix et rhizoma rhei)* y el *mo yao (Rasina commiphorae myrrhae)*.

La materia médica agria realiza una terapia astringente, consolida funciones y recursos, activa los fluidos del cuerpo y alivia la tos. Son ejemplos de plantas agrias el *wu wei zi (Fructus schisandrae)* y el *wu mei (Fructus mune)*.

La materia médica del sabor salado tiene las siguientes propiedades: humedece la sequedad, suaviza la dureza, facilita la excreción y despeja los bloqueos. Son algunos ejemplos el *lu jiao jiao (Colla cornus cevis)* y el *mang xiao (Natrii sulfas)*.

La clasificación de la materia médica en los sistemas de los meridianos indica por qué meridianos (consúltese los capítulos 8 y 9) fluirán las energías de las plantas medicinales. Esto se refiere a los doce meridianos primarios del pulmón, el intestino grueso, el estómago, el bazo, el corazón, el intestino delgado, la vejiga, el riñón, el pericardio, el triple calentador, la vesícula y

el hígado. Como la intrincada red de los meridianos mantiene conectadas todas las partes del cuerpo, si bien la medicación prescrita se centra en el sistema de un meridiano en concreto, también puede llegar a otras partes del cuerpo.

La prescripción médica china, por lo tanto, no se reduce simplemente a recetar la planta A para la enfermedad X, o la planta B para la enfermedad Y. Para una enfermedad determinada, el médico dispone de una amplia variedad de plantas terapéuticas. Su elección dependerá de factores como el gado de evolución de la enfermedad, en qué sistema de meridiano es probable que se libre la batalla, así como el estado fisiológico y psicológico del paciente, que se manifiestan mediante indicadores tales como el pulso, el rostro y otros aspectos del cuerpo, y su reacción frente a los agentes patógenos. El médico puede prescribir entre dos y veinte o más clases de materia médica para cada composición. Como las condiciones del paciente van cambiando durante la prognosis, el médico irá variando su prescripción según corresponda.

El médico, como un general en una batalla, tiene que evaluar la situación holista del enfermo, que equivale al campo de batalle en esta analogía, y elaborar una estrategia global para luchar contra la enfermedad. Como no es general estrecho de miras, no se limitará a inyectar una infantería foránea para luchar contra el invasor, ni a arrojar unas cuantas bombas para destruir las zonas donde se ha instalado el enemigo, porque sabe que estas medidas, aunque tengan éxito, suelen perjudicar su propio territorio, que es el enfermo. Lo que el médico prefiere es fortalecer el ejército nacional para luchar contra el invasor, o movilizar a los civiles par reconstruir las partes dañadas. Por lo tanto, sólo utilizará los antibióticos o la cirugía como último recurso. Si alguna vez tiene que recurrir a ellos, el médico debe asegurarse de que, después de la derrota del enemigo, el propio ejército del paciente (que son su energía vital y su sangre) y sus propios ciudadanos (sus células) se rehabiliten de forma adecuada para seguir llevando a cabo sus actividades normales. El médico chino no considera que ha cumplido su misión cuando se han eliminado los agentes patógenos, sino cuando el paciente recupera la salud. Por lo tanto, después de que los antibióticos o la cirugía hayan conseguido su propósito, un médico competente siempre prosigue con un programa de fortalecimiento y nutrición, que se considera una parte integral del tratamiento.

El yin y el yang y los cinco procesos elementales

Los principios del yin y el yang y los cinco procesos elementales se aplican a la naturaleza y al comportamiento de la materia médica china. Por naturaleza, las plantas que son frías y frescas se consideran yin, mientras que las que son calientes y tibias son yang.

Con respecto al yin y el yang de los cinco sabores, las plantas que son saladas, agrias y amargas se consideran yin, y las que son picantes, dulces e insulsas son yang.

Con respecto a las plantas que tienen afinidad con determinados meridianos, las de los órganos yin de almacenamiento (el corazón, el hígado, el bazo, el pulmón, el riñón y el pericardio) son plantas yin; las de los meridianos de los órganos yang de transformación (el intestino delgado, la vesícula, el estómago, el intestino grueso, la vejiga y el triple calentador) son yang.

Después de muchos años de observación y estudio, los maestros chinos del pasado descubrieron que la materia médica responde a procesos arquetípicos según sus resultados, su diferencia de naturaleza, su sabor y su comportamiento. Y esos maestros la generalizaron en cinco procesos elementales.

Las plantas frías se simbolizan como agua; las frescas, como viento; las calientes, como fuego; las tibias, como metal; y las neutras, como tierra. En relación con los cinco sabores, las plantas picantes se simbolizan como metal; las saladas, como agua; las agrias, como madera; las amargas, como fuego; y las dulces, como tierra.

Cuando las plantas se clasifican por el sistema de los meridianos, siguen los procesos elementales de sus órganos respectivos: el pulmón y el intestino grueso son metal; el riñón y la vejiga, como agua; el hígado y la vesícula, como madera; el corazón y el intestino delgado, como fuego; y el bazo y el estómago, como tierra. Como el pericardio se relaciona con el corazón, las plantas que tienen afinidad con el meridiano del pericardio se simbolizan como fuego. Como el triple calentador en realidad comprende todos los demás órganos, las plantas que tienen afinidad con el meridiano del triple calentador se representan por el sistema de los órganos respectivos en los que centran sus efectos. En el cuadro de la figura 14.1 se ven mejor estas relaciones.

Procesos elementales	Metal	Agua	Madera	Fuego	Tierra
Naturaleza	Tibia	Fría	Fresca	Caliente	Neutral
Sabores	Acre	Salado	Agrio	Amargo	Dulce
Órganos y meridianos	Pulmones Intestino Grueso	Riñones Vejiga	Hígado Vesícula Biliar	Corazón Pericardio Intestino Delgado	Bazo Estómago

Figura 14.1: Los cinco procesos elementales en las planta medicinales chinas

Los médicos chinos no sólo quieren establecer con esta clasificación una correspondencia entre las plantas y los conceptos del yin y el yang y los cinco procesos elementales para hacer un análisis especulativo, como insinúan algunos autores mal informados, sino porque tiene una función muy práctica que se verá a medida que avance el libro.

Hay que destacar que los términos «metal», «agua», etcétera, son simbólicos, y que no se refieren a los elementos básicos que componen el universo, sino a los arquetipos de todos los procesos. Por ejemplo, cuando los médicos chinos dicen que las «las plantas frías pertenecen al agua» o que «las plantas picantes pertenecen al metal», no quieren decir que las plantas fría estén hechas fundamentalmente del elemento agua, ni que las plantas picantes estén hechas de metal. Lo que quieren decir es que las plantas que se clasifican como frías tienen las propiedades del proceso del agua, como apagar el fuego, que es una expresión simbólica que significa eliminar los microorganismos patógenos, y que las plantas que se clasifican como picantes tienen las propiedades del proceso del metal, como la reverberación de una campana de metal, que es una manera figurada de describir la inducción del sudor como proceso terapéutico.

Un estudioso dijo en una ocasión que como los chinos habían establecido una clasificación de cinco elementos (un error común de traducción por los cinco procesos elementales), trataban de aplicar la misma clasificación a todo, incluidos los sabores de sus medicamentos y las emociones de sus pacientes. Es evidente que hasta una breve descripción como la del párrafo anterior basta para demostrar que la opinión de este estudioso estaba equivocada.

El yin y el yang y los cinco procesos elementales se utilizan para describir la materia médica china porque esto permite a los médicos chinos expresar de forma concisa muchos conceptos médicos. Estos conceptos les proporcionan, además, un marco filosófico para muchas operaciones médicas. Por ejemplo, cuando un médico ha diagnosticado que la enfermedad de su paciente es yin (como revelan síntomas tales como la palidez del rostro, el pulso débil, la orina clara y la debilidad general), para recuperar el equilibrio debería recetar plantas yang. Cuando tiene que decidir entre tantas plantas, su tarea se reduce a la mitad si al consultar su farmacopea puede descartar todas aquellas que se clasifican como yin.

Si el médico quiere fortalecer el bazo y el estómago de un paciente, porque ha averiguado que allí reside su debilidad, elegirá plantas que tengan un sabor dulce, porque las plantas dulces, que poseen el proceso de la tierra, nutrirán el bazo y el estómago.

De momento, la aplicación del yin y el yang y los cinco procesos elementales resulta sencilla: se utilizan plantas yang para compensar las enfermedades yin, y plantas de la tierra para nutrir los órganos de la tierra. Pero digamos que existe una pequeña complicación. Aunque el origen de la debilidad del paciente se encuentra en el bazo y en el estómago, estos órganos están demasiado débiles para absorber nutrientes. ¿Qué debe hacer el médico? Es posible que el principio de intercreatividad de los cinco procesos elementales le sugiera una respuesta. Aplicando el principio de que «el fuego crea la tierra», que significa que incrementar el fuego del paciente puede aumentar su tierra, indirectamente, el médico le receta plantas con comportamiento fuego para reforzar los sistemas del corazón y el intestino delgado. Cuando estos órganos sean fuertes, habrá fuego suficiente para crear la tierra, lo cual significa que el bazo y el estómago mejorarán y que el paciente podrá tomar nutrientes hasta recuperarse.

Si el lector piensa que el médico utiliza este método sólo porque el concepto de los cinco procesos elementales estipula que el corazón y el intestino corresponden al fuego, y el bazo y el estómago corresponden a la tierra, y el concepto de intercreatividad establece que el fuego crea la tierra; si el lector cree que el médico lo hace sólo porque así lo establece la teoría, entonces el lector, al igual que el estudioso que hemos mencionando antes, supone que los chinos empiezan a casa por el tejado. A diferencia de los antiguos griegos, que planteaban sus teorías para especular sobre el universo, los antiguos chinos hacían justamente lo contrario: primero estudiaban el universo y después formulaban teorías para explicar lo que ocurría en realidad. Las teorías de los chinos, por lo tanto, no son especulaciones, sino explicaciones.

Preguntarse cómo sabe el médico chino que las plantas dulces tonifican la energía del estómago, o que uno puede mejorar el funcionamiento del estómago a través del sistema del corazón, es lo mismo que preguntarse cómo un médico occidental sabe que los antibióticos como la eritromicina y la tetraciclina pueden matar a los patógenos infecciosos, o que inyectar insulina puede aliviar el sufrimiento de un diabético. El médico puede contestar que lo ha aprendido en la facultad de medicina y que, si bien no ha llevado a cabo personalmente ningún experimento que confirme la validez de las autoridades médicas, este conocimiento ha demostrado ser correcto en la práctica. Del mismo modo, el médico puede decir que lo ha aprendido de los maestros del pasado, que es probable que lo descubrieran a lo largo de años de estudio y observación y, si bien él mismo no ha llevado a cabo pruebas científicas al respecto, se fía de los maestros porque sus descubrimientos han demostrado ser correctos en la práctica. Una diferencia notable, sin embargo, es que mientras la práctica occidental se lleva a cabo desde hace décadas, la china lleva siglos. Por lo tanto, comprender los principios del yin y el yang y de los cinco procesos elementales permite a los médicos chinos desentrañar y aplicar un conocimiento inestimable que los maestros han acumulado durante siglos.

Los siete modos de prescripción médica

Las plantas chinas se suelen prescribir en combinaciones adecuadas, más que por separado. Hay siete modos de prescripción médica en la fitoterapia china, que en sentido figurado reciben el nombre de «las siete emociones de la materia médica». Estas emociones son diferentes de las siete emociones que describen las siete causas internas de la enfermedad.

Estos siete modos se refieren a las siete maneras de combinar la materia médica en las recetas de la medicina china, y son las siguientes: «en solitario», «de promoción mutua», «de constreñimiento mutuo», «de restricción mutua», «de inhibición mutua», «de rebelión mutua» y «de destrucción mutua».

Cuando hay un solo tipo de materia médica en una receta, se dice que es «en solitario». el famoso *ren sheng (Radix ginseng)*, hervido solo en agua, que se conoce como la «decocción de ginseng solo», excelente para tonificar la energía vital, es un ejemplo típico.

Cuando en una receta medicinal se usan juntos dos tipos de materia médica con propiedades similares y que se refuerzan mutuamente, este tipo de prescripción se conoce como «de promoción mutua». Un ejemplo es «la pequeña decocción de Pinelliae», que contiene *ban xia (Rhizoma pinelliae)* y *sheng jiang (Rhizoma zingiberis recens)*, que es una receta efectiva para frenar los vómitos.

Si utilizamos otro tipo de plantas para aumentar el efecto de la o las básicas, este modo se conoce como «de constreñimiento mutuo». Encontramos un ejemplo en el uso del *huang lian (Rhizoma coptidis)* y el *huang ling (Radix scutellariae)* para aumentar el *da huang (Radix et rhizoma rhei)* en la «decocción de fuego para purgar el estómago», que sirve para aliviar el fuego (el ataque de los microorganismos) en el sistema del estómago.

Cuando se utilizan juntos dos tipos de materia médica, y ambas restringen mutuamente sus propiedades, o una restringe las propiedades de la otra, este modo recibe el nombre de «restricción mutua». Por ejemplo, el *ban xia* es tóxico (similar a los antibióticos occidentales) y puede ser pernicioso para el paciente si se consume en exceso; pero si se le añaden unas cuantas rodajas de jengibre *(Rhizoma zingiberis recens)*, se reduce su toxicidad.

Cuando dos tipos de materia médica anulan mutuamente sus propiedades, o cuando se anulas la propiedades de la otra, el modo se conoce como «de inhibición mutua». El jengibre *(Rhizoma zingiberis recens)* tiene la propiedad de dispersar el frío e inducir el calor, pero si se le añade *huang lian (Rhizoma coptidis)*, que tiene la propiedad de desintoxicar y eliminar el calor, inhibirá el efecto del jengibre. Por lo tanto, este modo de «inhibición mutua» en general se evita en las prescripciones medicinales, para lo cual los médicos cuentan con la ayuda de la «canción de las diecinueve inhibiciones». Sin embargo, resulta útil para neutralizar las plantas que se hayan tomado por error.

Si dos tipos de plantas producen graves efectos secundarios cuando se toman juntas, este modo se conoce como «de rebelión mutua». Por ejemplo, tanto el *ban xia (Rhizoma pinelliae)* como el *chuan xiong (Rhizoma ligustici chuanxiong)* son picantes y cálidos. Cuando se usan juntos, incrementan la toxicidad del *ban xia* y producen efectos secundarios perniciosos. Los maestros del pasado nos han legado la «canción de las dieciocho rebeliones» para ayudar a los médicos a evitar la combinación de ciertas plantas.

Por el contrario, es posible que dos plantas distintas que sean tóxicas cuando se usan por separado anulen mutuamente su toxicidad cuando se combinan, o que una planta inocua elimine la toxicidad de la otra. Este modo recibe el nombre de «destrucción mutua». Por ejemplo, el *ba dou (Fructus crotonis)* es tóxico, y es un antibiótico eficaz cuando se usa de forma adecuada. Sin embargo, un paciente puede anular o reducir considerablemente su función como antibiótico si, sin darse cuenta, come un plato de gachas de judías verdes, porque las judías verdes *(Semen phaseoli radiatus)* destruyen la toxicidad del ba dou.

Una visión rápida de la farmacología china

Un médico chino tiene que conocer una materia médica muy extensa, que se clasifica en grupos para facilitar la referencia, como las plantas que regulan la energía vital, las que fortalecen la sangre, las que estabilizan las emociones, las que eliminan el calor, las que facilitan la fluidez, las que purgan y hacen sudar, las tóxicas y las de aplicación externa.

La materia médica se divide en tres clases principales: las plantas que favorecen la tonificación, como el ginseng y el cuerno de reno, pertenecen a la primera clase; las que restauran las funciones psicológicas y fisiológicas pertenecen a la segunda, mientras que las que en Occidente se llamarían antibióticos y que los chinos denominan toxicas pertenecen a la tercera clase.

A continuación describimos unos breves ejemplos de la información básica que se suele incluir en una lista farmacológica china. Por problemas de espacio, sólo ofrecemos un ejemplo de cada

clase. el lector que quiera averiguar más sobre las plantas medicinales chinas tendrá que consultar una buena farmacopea.

Ren shen (Radix ginseng). Significa literalmente «raíz humana».

> Dulce es el sabor de esta planta maravillosa
> que te tonifica con sublime salud,
> apaga la sed y genera fluidos,
> te nutre y te defiende en todo momento.

Referencias: Planta perteneciente a la familia del ginseng. La raíz se utiliza en medicina. Se encuentra en el noreste de China y en Corea.

Naturaleza: Tibia, dulce, ligeramente amarga. Fluye en los meridianos del bazo y el pulmón.

Aplicación: Excelente para tonificar la energía primordial. Alivia el coma y la astenia. Es beneficiosa para la sangre y genera fluidos. Mejora el apetito y fortalece el organismo. Adecuada para: astenia, insomnio, anorexia, deficiencia de yang, impotencia sexual, pérdida repentina de energía, dificultades para respirar, diabetes, hinchazón en las extremidades, frío en el cuerpo, evacuaciones frecuentes.

Combinación: Sola, en forma de «decocción de ginseng solo», para tonificar. Con *fu zi (Radix aconiti praeparata)*, como «decocción de ginseng y *aconiti*», para la pérdida de sangre y energía vital. Con *fu qin (Poria)*, *bau shu (Rhizoma atractylodis macrocephalae)* y *gan cao (Radix glycyrrhizae)*, como «decocción de los cuatro caballeros», para el estado general de debilidad después de una enfermedad prolongada.

Dosis: De 5 a 15 gramos.

Precauciones: No es adecuado para los que sufren de frío y fiebre, enfermedades «por exceso» y lesiones internas. La inhibe el *wu ling zi (Faeces trogopterorum)* y la destruye el *li lu (Veratrum nigrum)*.

Yuan zhi (Polygala tenuifolia wild). Significa literalmente «ambición clarividente».

> Tibia es la naturaleza del *yuan zhi*,
> buen remedio para el miedo y la ansiedad,
> dispersa la preocupación y limpia la flema,
> cura las llagas y mejora la memoria.

Referencias: En medicina se utilizan la planta, la corteza y la raíz. Se encuentra en las provincias de Henan y Shanxi.

Naturaleza: Tibia, amarga. Fluye en los meridianos del corazón y el riñón.

Aplicación: Estabiliza las emociones. Dispersa los bloqueos entre los meridianos del corazón y el riñón. Elimina la preocupación y dispersa la flema. Adecuado para aliviar el miedo, la pérdida de memoria, el insomnio, la tos, la flema y las llagas.

Combinación: Con *fu qin (Poria), bo zi ren (Semen biotae), mai dong (Radix ophiopogonis), tian dong (Radix asparagi), ren sheng (Radix ginseng), dan sheng (Radix salviae miltiorrhizae), yuan sheng (Radix scrophulariae), wu wei zi (Fructus schisandrae), di huang (Radix rehmanniae), wu wei zi (Fructus schisandrae), di huang (Radix rehmanniae), ji geng (Radix playticodi), suan zao ren (Semen ziziphi spinosae)* y *dang gui (Radix angelicae sinensis),* para preparar la «píldora que tonifica al rey celestial», que se usa para curar el exceso de preocupación, la insuficiencia de «corazón-sangre», la mala memoria y diversos trastornos mentales. La mezcla, caliente y empapada en vino, se aplica externamente para curar llagas.

Dosis y tratamientos: De 3 a 15 gramos. Se usa en crudo, o tratado con miel o calor.

Preocupaciones: No es adecuado para los que sufren de una insuficiencia de energía del corazón y del riñón, y no hay que usarlo con pacientes con «fuego real» (patógenos microscópicos) ni con los que vomitan sangre.

Huang lian (Rhizoma coptidis). Significa literalmente «loto amarillo».

> Amargo y frío puede ser el loto amarillo
> que elimina la congestión del corazón y el abdomen
> y dispersa con alegría el calor y las toxinas
> para que el sistema gastrointestinal está fuerte y bien.

Referencias: Planta de la familia *Coptidis*. En medicina se utiliza la raíz. Se encuentra en Sichuan, Yunnan, Guizhou, Hubei, Anhui y Lingxia.

Naturaleza: Frío y amargo. Fluye en los meridianos del corazón, el hígado, el bazo, el estómago, la vesícula y el intestino grueso.

Aplicación: Enfría la sangre y dispersa el fuego. Seca la humedad y elimina el calor. Limpia la congestión y neutraliza las toxinas. Apaga la sed y quita la preocupación. Adecuado para las «evacuaciones frecuentes calientes» (provocadas por la acción de micropatógenos), los vómitos producidos por tomar alimentos contaminados y el calor malo (patógenos externos), para los ojos doloridos o hinchados, las úlceras en la boca, las hemorragias nasales y diversos tipos de llagas.

Combinación: Con *mu xiang (Radix aucklandiae)*, para preparar la «píldora del loto fragante», que evita la diarrea y el flujo vaginal viscoso y profuso, rojizo y blancuzco. Con *wu zhu yu (Fructus euodiae)*, para preparar la «píldora dorada izquierda», que frena los vómitos. Con *huang ling (Radix scutellariae), shan zhi (Radix pittospori)* y *huang bai (Cortex phellodendri)*, para preparar la «decocción de desintoxicación del loto amarillo», que sirve para curar diversas llagas, sarpullidos y otras enfermedades de la piel.

Dosis y tratamiento: De 5 a 15 gramos. Se usa en crudo o frito.

Precauciones: No es adecuado para las enfermedades que no se deben a fuego real (las enfermedades infecciosas), y para las personas que no tienen suficiente energía en el estómago o el bazo.

Un sólido conocimiento de las numerosas plantas y sus propiedades es, evidentemente, fundamental en la práctica del médico chino, aunque él va más allá y no se limita a prescribir una planta determinada para cierta dolencia, sino que prescribe una gama de plantas para curar el estado patológico del enfermo y devolverle la salud. Por ejemplo, si un paciente se queja de tener gases en el estómago, vómitos y tos con abundante flema, no le dice: «Vamos a ver, éste es un caso complicado. Vamos a resolver una cosa por vez. Tome esto para los gases, esto para dejar de vomitar, esto para la tos y esto para eliminar la flema», sino que hace una evaluación holista del estado patológico del paciente, se plantea algunas estrategias y tácticas y a continuación le prescribe una receta médica adecuada, que en este caso podría ser la «decocción fragante de los seis caballeros». Pero a esto nos referiremos en el próximo capítulo.

15

Planificar y librar la batalla

Las estrategias y las tácticas de la fitoterapia china

Como tantos otros nombres que se utilizan en el campo de las ciencias, el cáncer no es más que una forma breve de hablar de algo que no se puede definir simplemente. [...] El cáncer no es una enfermedad de las células sino un problema de organización.

DOCTOR D. W. SMITHERS, CANCERÓLOGO DE FAMA MUNDIAL

La receta mundial como unidad de medicación

Un general tiene que hacer por lo menos tres cosas si quiere librar bien una batalla: conocer al enemigo, planificar una estrategia y utilizar a sus hombres con eficacia. Del mismo modo, un fitoterapeuta debe hacer tres cossa para luchar contra la enfermedad: conocerla, planificar un programa terapéutico y usar bien las plantas.

En capítulos anteriores ya hemos hablado de diagnosticar la enfermedad. Ahora vamos a aprender a planificar las estrategias curativas y a usar las plantas. Después de conocer las propiedades de cada planta, el médico las combina de forma adecuada para obtener los mejores resultados. Para incrementar la eficacia de las recetas medicinales, aplica los principios de la promoción mutua, el constreñimiento mutuo y la restricción mutua que se explicaron en el capítulo anterior. Deberá protegerse de la inhibición mutua y la destrucción mutua, ya que estos modos de prescripción reducirían el efecto que pretende conseguir. A veces sólo puede usar una planta, según la modalidad «en solitario».

En chino, esta prescripción de la medicación se conoce como *fang ji*, que significa aplicar principios y técnicas para combinar la materia médica adecuada con el fin de devolverle al paciente la salud. La expresión indica que no se trata simplemente de saber qué plantas pueden curar qué enfermedades ni de aplicar las plantas adecuadas cuando se diagnostica la enfermedad. Si bien algunos sanadores aplican este procedimiento y obtienen unas curas sorprendentes, resulta relativamente poco serio. Un médico competente conoce no sólo los principios farmacológicos (que ya hemos explicado en el capítulo anterior) sino también la estructura de una recta médica y las estrategias y las tácticas de su aplicación.

A diferencia de la medicina occidental, donde cada medicamento constituye la unidad básica de la medicación oral, en la medicina china la unidad básica es la receta medicinal, no cada una de las planta que componen la receta. Esta diferencia resulta significativa, por lo menos en tres aspectos.

Si los investigadores de la medicina occidental descubren que ciertas plantas les brindan esperanzas de curar algunas enfermedades difíciles, es posible que estudiar la esencia de estas plantas, o incluso las propias plantas de forma aislada, no baste para alcanzar resultados positivos, porque estas plantas actúan en combinación con otras en una receta medicinal. En

segundo lugar, la medicación china a base de plantas, incluidas las que tienen propiedades antibióticas, no presentan los efectos secundarios habituales de los medicamentos occidentales, porque estos efectos secundarios han sido neutralizados o inhibidos por otras plantas en la misma receta. En tercer lugar, gracias a las recetas medicinales que incluyen muchas plantas que funcionan de forma armoniosa, el médico chino puede tratar al paciente de forma holista, en lugar de tratar una enfermedad concreta.

La estructura de la receta medicinal

Los diversos tipos de materia médica que aparecen en una receta medicinal se pueden clasificar en cuatro tipos, según la función que cumplen en la receta. Estos cuatro tipos son: *jun, chen, zuo* y *shi*, que en sentido figurado se traducen como «monarca», «ministro», «diputado» y «embajador».

Las plantas «monarca» son la medicina principal contra la enfermedad. Las plantas «ministro» son las que aumentan el efecto de las plantas «monarca». Las plantas «diputado» alivian los síntomas secundarios o limitan los efectos drásticos de las planas primarias o las otras, si los hubiere, para que no aparezcan efectos secundarios desfavorables. Las plantas «embajador» actúan como guías para conducir a las demás plantas o como catalizadores.

Evidentemente, las plantas «monarca» son las más importantes. Se consideran *zheng yao*, o el medicamento principal. Todas las demás son *fu yao*, o medicamentos complementarios. Sin embargo, no debemos confundirnos y pensar que los medicamentos complementarios no son importantes, ya que no sólo incrementan considerablemente la eficacia del medicamento principal, sino que eliminan los efectos secundarios desfavorables, tan notorios en los medicamentos occidentales.

No es necesario que en una prescripción estén presentes los cuatro grupos de medicamentos. En los ejemplos que dimos en el capítulo anterior, en la «decocción de ginseng solo», como ésta es la única planta, naturalmente es la planta «monarca». En la «pequeña decocción de *Pinelliae*», tanto el *ban xia (Rhizoma pinelliae)* como el *sheng jiang (Rhizoma zingiberis recens)* son plantas «monarca», ya que tienen la misma importancia como medicamento principal.

En cambio, en la «decocción de fuego para purgar el estómago», el *da huang (Radix et rhizoma rhei)* es el «monarca», mientras que el *huang lian (Rhizoma coptidis)* y el *huang ling (Radix scutellariae)*, que se utilizan para reforzar el medicamento principal, son los «ministros».

El *ban xia (Rhizoma pinelliae)*, al ser tóxico, es un antibiótico eficaz. Se suelen agregar unas cuantas rodajas de jengibre *(Rhizoma zingiberis recens)* a las recetas medicinales en las que el *ban xia* actúa como «monarca». El jengibre, que restringe la toxicidad del *ban xia*, es la planta «diputado». En esta receta, se suele añadir también el *gan cao (Radix glycyrrhizae)*, que se denomina medicamento «embajador», para coordinar las distintas plantas.

Vamos a tratar de usar estos cuatro grupos de plantas en una receta medicinal. En el capítulo 12, hemos diagnosticado que nuestro paciente imaginario tenía una enfermedad caliente, por exceso, externa y yang de los sistemas del bazo y el estómago, provocada por humedad y calor. Por consiguiente, el objetivo fundamental de nuestro tratamiento es eliminar la humedad y el calor del estómago y el bazo. Como se trata de una enfermedad «por exceso», es decir, provocada por «fuego real» (microorganismos patógenos), el *huang lian (Rhizoma coptidis)* y el *da huang (Radix et rhizoma rhei)* son remedios eficaces, ya que estas plantas fluyen por el meridiano del estómago y el del bazo, secan la humedad, eliminan el calor y dispersan el fuego. Por lo tanto, se utilizan como plantas «monarca».

Para incrementar el efecto de las plantas «monarca» añadimos *huang ling (Radix scutellariae)* y *mu tong (Caulis akebiae)*, que secan la humedad, eliminan el calor y dispersan el fuego en los correspondientes meridianos del pulmón, el intestino grueso, el intestino delgado y la vejiga y son,

por lo tango, «ministros». Merece la pena destacar que todas estas plantas «monarcas» y «ministros» son «frías» y «amargas», términos figurados para indicar que poseen propiedades farmacológicos para luchar contra las enfermedades «calientes», «por exceso» y «externas».

Para aliviar antes el dolor de cabeza del paciente y dispersar el «mal externo», podemos añadir *fang geng (Radix ledebouriellae)* que, de este modo, es una planta «diputado». Para coordinar la acción de todas las plantas, podemos añadir *gan cao (Radix glycyrrhizae)*, la planta «embajador».

De modo que, con este concepto de «monarca», «ministro», «diputado» y «embajador», el médico chino logra aumentar la eficacia de su prescripción médica. Algunos libros occidentales sobre la medicina china dicen que los filósofos chinos de la medicina introducen en ella conceptos políticos. Es fácil que una información engañosa como ésta haga que la filosofía médica china parezca ridícula. En el ejemplo anterior, es evidente que palabras como «monarca» y «ministro» no tienen ninguna connotación política. De producirse un debate sobre la conveniencia de dichos términos, sería una cuestión lingüística, y no política ni médica.

El médico chino trata al paciente como un organismo vivo, cuyo funcionamiento sistemático ha sido interrumpido por la enfermedad, y esta clasificación de la materia médica en distintos tipos, según las funciones terapéuticas que desempeñan en sus respectivas recetas medicinales, le ayuda a alcanzar mejor su objetivo. Si se limita a prescribir plantas según la enfermedad, sin tener en cuenta otros factores, es posible que no obtenga unos resultados óptimos, porque las mismas plantas y la misma enfermedad pueden actuar de forma distinta, en diferentes situaciones y medios, en el organismo del paciente. Es como el general que, en la batalla, se limita a enviar a sus tropas para luchar contra el enemigo, sin tener en cuenta factores como el clima, el terreno y la situación psicológica, y de quien podría decirse que tiene un ejército, pero carece de tácticas y estrategias. Del mismo modo, para los chinos, un médico que sólo conoce las plantas que curan determinadas enfermedades es un *you yao wu fang*, que significa que «aunque hay medicación, no hay técnicas ni principios».

Las siete estrategias para prescribir medicamentos

La analogía entre utilizar medicamentos para curar una enfermedad y utilizar un ejército para repeler al enemigo resulta adecuada y esclarecedora al mismo tiempo. No es necesario que el enemigo sea un invasor extranjero (una enfermedad infecciosa); podría darse el caso de una guerra civil (un cáncer), del deterioro de las funciones esenciales (una enfermedad orgánica) o de la desorganización de las actividades intelectuales del país (trastornos psiquiátricos).

En todos los casos, el campo de batalla se encuentra en nuestro propio terreno, lo cual significa que los daños infligidos en el combate, aunque se gane la batalla, los soportan nuestros propios ciudadanos (las células de nuestro cuerpo); de modo que aunque usemos grandes cañones y bombardeos, hemos de usarlos con mucho cuidado. Evidentemente, las tácticas y las estrategias que se emplean para luchar contra un pelotón de comandos enemigos que opera en una zona llena de gente no son las mismas que las que se usan para luchar contra un batallón enemigo apostado en un campo abierto. Asimismo, el médico chino utiliza distintas categorías de prescripciones médicas para luchar contra distintos tipos de enfermedades. Existen literalmente miles de prescripciones establecidas, pero los maestros las han clasificado en arquetipos para facilitar la tarea del médico. Esta clasificación se conoce como «las siete estrategias y las doce tácticas».

Las siete estrategias son los site grandes principios de prescripción médica que abarcan distintas categorías de enfermedades. Estas estrategias son «grande», «pequeño», «gradual», «urgente», «único», «múltiple» y «combinado».

Si la enfermedad es potente y está extendida, o presenta una amplia variedad de complicaciones, el médico tiene que usar una «prescripción grande», con un gran cantidad, una dosis elevada y/o plantas de gran potencia. Dos ejemplos de esto son la «gran decocción del

dragón verde» y la «gran decocción de *Bupleuri*», que se utilizan para enfermedades infecciosas en la etapa intermedia.

Si la enfermedad no es muy importante, no es necesario utilizar una medicación compleja. En cuanto se alivia la enfermedad, conviene interrumpir la medicación para no afectar el estado natural de energía vital del paciente. Esta estrategia se conoce como una «prescripción pequeña», de la cual son ejemplos la «pequeña decocción de *ban xia*» y la «pequeña decocción purgativa».

Las enfermedades que son crónicas y asténicas requieren una «prescripción gradual», en la cual la medicación, que se prolonga durante un tiempo, fortalece y nutre al paciente. Las personas que sufren con frecuencia de dolores de espalda producidos por insuficiencias en la sangre, o aquellas cuyo sistema del pulmón se ha debilitado por la tristeza, encontrarán útiles la prescripción gradual de la «decocción de las cuatro sustancias» y la «decocción de *zhi gan cao (Radix glycyrrhizae praeparata)*», respectivamente.

Cuando la enfermedad es grave o aguda, es necesaria una «prescripción urgente», en la cual la medicación sea drástica o potente. Por ejemplo, cuando la enfermedad del paciente es el síndrome de yangming, es decir, cuando una enfermedad infecciosa alcanza una fase avanzada, cuando se tiene el pulso hundido y por exceso, el abdomen hinchado, los intestinos estancados y el paciente está en coma, hay que usar una «prescripción urgente», como la «decocción potente purgativa».

Se utiliza una «prescripción única» cuando se trata de una enfermedad sencilla. La palabra «única», como en este caso, no quiere decir que sólo se prescriba una planta, o que el paciente tiene que tomar la medicación una sola vez; significa que, puesto que el paciente no presenta complicaciones, la prescripción médica pretende una sola finalidad, que tiene que ver directamente con la causa de su enfermedad. Por ejemplo, cuando un paciente es atacado por microorganismos patógenos, con síntomas como fiebre y dolor de garganta, la «prescripción única» del médico consiste en expulsar las «toxinas» con una medicación simple, como la «píldora antibiótica *Hong Huang (Realgar)*».

Por otra parte, si las causas de la enfermedad son complejas, hay que recetar distintos tipos de plantas «monarca», lo cual constituye una «prescripción múltiple». Por ejemplo, por un exceso de ansiedad que le ha perjudicado el sistema del bazo, un paciente sufre de anorexia (pérdida de apetito) y astenia (falta de fuerza). También tiene debilitado el sistema del riñón y sufre con frecuencia de polución nocturna. Siente todo el cuerpo dolorido y su energía vital está aletargada. El médico puede utilizar la «decocción de *Angelicae sinensis* para tonificar el bazo» como punto de partida para reforzar el sistema del bazo, y añadir, como plantas principales, *shan zhu yu (Fructus corni)*, *shu di (Rhizoma rehmanniae praeparatae)* y *du zhong (Cortex eucommiae)* para mejorar el sistema de los riñones y solucionar el problema de la polución, además de añadir *ren sheng (Radix ginseng)* y *huang qi (Radix astragali seu hedysari)* para aumentar el flujo de energía.

Se denomina «prescripción combinada» la que combina dos o más recetas juntas para formar una sola, o la que se prescribe al paciente de forma alterna. Por ejemplo, media dosis de la «decocción de los cuatro caballeros», que es eficaz para promover la energía vital, y media dosis de la «decocción de las cuatro sustancias», eficaz para promover la sangre, se combinan en una dosis para un paciente que presenta debilidad crónica. También se pueden recetar las dos decocciones por turnos.

Estas estrategias revelan que los chinos han tenido una filosofía avanzada de la prescripción médica. Representan la evolución de la concepción china sobre la medicación a lo largo de muchos siglos. Además de estas «siete estrategias», los médicos chinos también utilizan las «doce tácticas».

Las doce tácticas para recuperar la salud

Las «doce tácticas» hacen referencia a doce métodos generales para recuperar la salud. Se basan en los principios del yin y el yang y los cinco procesos elementales, y demuestran que el compromiso de la medicina china es que el paciente recupere sus funciones naturales, en lugar de definir y curar la enfermedad. Por ejemplo, si la energía vital del cuerpo se ha calentado demasiado, lo cual se simboliza como yang, la solución es enfriarla, que se simboliza como yin. Si se inhibe la reproducción normal de ciertas células del organismo, lo cual se simboliza como un estancamiento del proceso de la madera, el remedio es nutrir las partes correspondientes del cuerpo con energía vital, que es un proceso del agua, para recuperar la producción natural de células.

Ya en el siglo VI, un gran médico, Xu Zhi Cai (492-572), cristalizó los enfoques de los maestros antiguos en diez tácticas. Los médicos posteriores añadieron dos más. A continuación vamos a explicar estas doce tácticas. Espero que el lector no se sorprenda al leer expresiones como «males reales y calientes» y «enfermedades frías y de viento»; si estos términos figurados lo desconciertan, le sugiero que se remita al capítulo 12, que trata de la patología china.

1. «La dispersión disipa la congestión» *(Xuan Ke Qu Yong)*. Una prescripción que produzca dispersión disipará el síndrome de la congestión. La congestión se puede deber a «males reales», que corresponden a patógenos exógenos, como gérmenes y bacterias, o a «males aparentes», como el debilitamiento de las funciones fisiológicas. La «decocción para la dispersión de sustancias tóxicas» es un ejemplo de una receta medicinal para dispersar una congestión «real».

2. «La limpieza disipa la retención» *(Tong Ke Qu Zhi)*. Una prescripción que tenga un efecto limpiador disipará el síndrome de retención. Por ejemplo, la retención de fluidos corporales puede provocar flatulencia. El *«Wu Ling San»* («polvo de las cinco plantas, incluida la *Poria*») es eficaz para eliminar esta retención.

3. «La tonificación elimina la debilidad» *(Bu Ke Qu Ruo)*. Una prescripción tonificante eliminará el síndrome de debilidad. La debilidad es la causa oculta de la enfermedad. Hay cuatro tipos fundamentales de tonificación: del yin, del yang, de la sangre y de la energía. El *«Lu Wei Yuan»* («píldora de las seis plantas») es un ejemplo de una receta medicinal para tonificar el yin.

4. «La purgación elimina el cierre» *(Xie Ke Qu Bi)*. En este caso, «cierre» se refiere al bloqueo ocasionado por «males reales», que corresponden a los microorganismos patógenos y pueden ser «calientes» o «fríos». Una prescripción que tenga efectos purgantes eliminará este síndrome de cierre. Un ejemplo de prescripción purgante es la «decocción purgante» que elimina el «mal real y caliente».

5. «La luz disipa lo real» *(Qing Ke Qu Shi)*. Al hablar aquí de «la luz», nos referimos a las plantas que inducen el sudor o la diaforesis; lo «real» significa los microorganismos patógenos en la etapa superficial o la inicial. En otras palabras, esta táctica implica el uso de plantas diaforéticas contra las enfermedades infecciosas en las primeras etapas. Según el comportamiento típico de los microorganismos patógenos, los médicos chinos los describen como «malo caliente» o «malo frío», y la palabra «viento» se utiliza a menudo para describir el estado del paciente si la situación de la enfermedad tiende a cambiar rápidamente. La «decocción de *ma huang (Herba ephedrae)*» es un ejemplo de una prescripción diaforética contra enfermedades infecciosas «viento y frío».

6. «La pesadez estabiliza el miedo» *(Zhong Ke Zhen Qie)*. En este caso, «pesadez» se refiere a las plantas que estabilizan o calman; el «miedo» se refiere a las emociones negativas, así como a los trastornos mentales, como el susto, el insomnio y la amnesia. En la medicina china abundan las plantas que tratan dolencias emocionales y mentales, con la ventaja de que las prescripciones chinas no tienen los efectos negativos habituales de las drogas sedantes occidentales, porque sus efectos secundarios, si los hubiera, se neutralizan o inhiben gracias a las plantas «diputado» de las recetas medicinales. La «píldora tranquilizante de cinabrio» es un ejemplo de una prescripción estabilizadora.

7. «La lubricación elimina la coagulación» *(Hua Ke Qu Zhou)*. Al hablar aquí de «coagulación», nos referimos a cualquier masa que se estanque en el cuerpo, pero si la virulencia de los «males reales» (microorganismos patógenos). Las prescripciones con un efecto lubricante eliminan la coagulación, como la «decocción lubricante de *dong kui zi (Semen malvae verticillatae)*» para eliminar las piedras de las vías urinarias.

8. «La astringencia vence al colapso» *(Se Ke Qu Tuo)*. Son medidas astringentes las que provocan una contracción y detienen una descarga. Un «colapso» es la pérdida de esencia y fluido corporal, como ocurre cuando se producen evacuaciones intestinales involuntarias, polución nocturna y sudor por la noche, debido a un colapso del yin, el yang, la sangre o la energía, es decir, una paralización de las funciones básicas del organismo. Por ejemplo, la «píldora del rizo de oro para mantener la esencia del riñón» sirve para solucionar la polución nocturna.

9. «La sequedad vence a la humedad» *(Zao Ke Qu Shi)*. La humedad es una de las causas patógenas exógenas, y provoca trastornos como edemas, disuria, diarreas, tos y disnea. Las prescripciones que tengan un efecto sedante solucionarán estos trastornos, como la «píldora de las dobles maravillas» para frenar la diarrea.

10. «La hidratación vence a la sequedad» *(Shi Ke Qu Zao)*. La sequedad se refiere a la insuficiencia de «sangre» y otros fluidos corporales. La sequedad de los pulmones es uno de los síntomas de la tuberculosis, a la cual se refieren los chinos como un debilitamiento de los pulmones. La «decocción para eliminar el calor y nutrir los pulmones» es un ejemplo de una prescripción hidratante.

11. «El frío expele el calor» *(Han Neng Qu Re)*. Una prescripción que enfría puede superar el síndrome del calor. Las recetas medicinales que eliminan el calor, disipan el fuego y generan fluidos corporales son «prescripciones frías», y muchas de ellas corresponden a lo que en medicina occidental se llaman antibióticos. Sirvan de ejemplo la «decocción del tigre blanco para eliminar el calor» y la «decocción antibiótica del loto amarillo».

12. «El calor expele el frío» *(Re Neng Qu Han)*. Una prescripción que produzca calor puede superar el síndrome de frío. Las recetas medicinales que incrementan la energía yang (las funciones fisiológicas), así como la defensa yin (el sistema de la sangre y el inmunitario), corresponden a las prescripciones cálidas o calientes. La «decocción de las cuatro plantas para restaurar el yang» es un ejemplo de una prescripción caliente para expeler el frío interno, mientras que la «decocción de *gui ji (Ramulus cinnamomi)*» expele el frío externo.

Algunos ejemplos de recetas medicinales famosas

Una receta medicinal, la unidad básica de la medicación oral china, es una mezcla, no un compuesto; esto significa que la cantidad de cada ingrediente, así como los propios ingredientes, varían. En realidad, los médicos chinos a menudo modifican la cantidad, aparte de agregar o quitar unos cuantos ingredientes, según las necesidades particulares del paciente, pero mantienen al mismo tiempo la naturaleza general y la dosis de la receta. Naturalmente, a los niños y a las personas que están débiles se les administran dosis más bajas.

Los médicos chinos, como el general que planifica cada batalla, prescriben una receta medicinal diferente para cada paciente, basándose en una diagnosis meticulosa y una cuidosa consideración de las distintas estrategias y tácticas que pueden usar. Sin embargo, los grandes médicos del pasado nos han dejado un legado de recetas medicinales eficaces, con una explicación detallada de sus principios, y es evidente que los médicos modernos aprovechan plenamente esta sabiduría acumulada.

A continuación ofrecemos tres ejemplos famosos de recetas medicinales. La cantidad que se menciona de cada ingrediente no es más que una sugerencia. El lector que quiera profundizar en el tema puede consultar una buena farmacopea china.

La decocción de *ma huang*

En la decocción de *ma huang* usa *gui ji*,
xing ren, *gan cao*, cuatro plantas unidas con alegría,
enfermedades infecciosas, fiebre, dolor de cabeza y frío
se dispersarán con mucho sudor.

Ingredientes:

Ma huang (Herba ephedrae)	15 g
Gui ji (Ramulus cinnamomi)	10 g
Xing ren (Semen armeniacae amarum)	15 g
Zhi gan cao (Radix glycyrrhizae praeparata)	5 g

Eficacia:

Enfermedad infecciosa con fiebre, miedo al frío, dolor de cabeza, dolor en el cuerpo, pulso flotante, sin sudor y falta de aire.

Preparación:

Se hierve la mezcla con tres cuencos de agua en un recipiente de barro, a fuego suave, hasta que quedan alrededor de ocho décimas partes de un cuenco de la decocción. Conviene beberla mientras está tibia.

La píldora fragante de *su he*

La fragancia de *su he* comprende ocho tipos:
she an mu ding tan chen fu combinan
xi jiao bing pian y *bai shu*
cubiertos de *ju sha* nutren la mente.

Ingredientes:

50 gramos de cada uno de los siguientes ingredientes:
Su he xiang (Resina liquidambaris orientalis)
She xiang (Moschus)
An xi xiang (Benzoinum)
Mu xiang (Radix aucklandiae)
Ding xiang (Flos syzygii aromatici)
Tan xiang (Lignum santali)
Chen xiang (Lignum aquilariae resinatum)
Xiang fu (Rhizoma cyperi)
Xi jiao (Cornu rhinoceri)
Bing pian (Borneolum syntheticum)
Bai shu (Rhizoma atractylodis macrocephalae)

Eficacia:

Elimina el «viento» (trastornos mentales), estabiliza las emociones y hace que recuperemos la conciencia.

Preparación:

Se muelen los ingredientes hasta reducirlos a polvo, y se preparan píldoras de unos dos centímetros de diámetro, que se cubren con *zhu sha (Cinnabaris)*, y se recubre cada píldora con una estructura redonda de cera. Hay que tragar una píldora cada noche, acompañad con sopa de jengibre.

La decocción de los cuatro caballeros

La decocción de los cuatro caballeros te hace fuerte
sheng, *shu*, *ling*, *cao* fluyen juntos
ban xia, *chen pi*, seis caballeros son,
curan la deficiencia de yang y aumentan la energía,
sin *ban xia* alcanzan el polvo maravilloso,
mu xiang, sha ren alivian el frío del estómago.

Ingredientes:

Ren sheng (Radix ginseng)	5 g
Bai shu (Rhizoma atractylodis macrocephalae)	10 g
Fu qin (Poria)	15 g
Zhi gan cao (Radix glycyrrhizae praeparata)	5 g

Eficacia:

Remedio para la insuficiencia de energía, la debilidad del estómago y el bazo, la falta de aire.

Variante:

Se añaden 5 gramos de *chen pi (Pericarpium citri retriculatae)* a la receta básica para obtener el «polvo maravilloso de las cinco plantas», que se utiliza para la insuficiencia y el estancamiento de la energía en los niños, la deficiencia de calor en el bazo y el estómago, las úlceras bucales, los vómitos, las extremidades frías y dormir con los ojos abiertos. Se añaden 10 gramos de *ban xia (Rhizoma pinelliae praeparatae)* y 8 gramos de *chen pi (Pericarpium citri retriculatae)* a la receta básica para obtener la «decocción de los seis caballeros», que se

utiliza para curar disfunciones del bazo y el estómago, la congestión del pecho, la flatulencia abdominal y la tos con mucha flema. Se añaden 5 gramos de *mu xiang (Radix aucklandiae)* y 3 gramos de *sha ren (Fructus armomi)* a la decocción de los seis caballeros para obtener la «decocción fragante de los seis caballeros», que cura el estancamiento de energía en el calentador intermedio, la congestión torácica, los vómitos y las evacuaciones frecuentes, el dolor abdominal y los ruidos en el tracto gastrointestinal.

Preparación:

Se hierve la mezcla de hierbas en tres cuencos de agua hasta que quedan alrededor de ocho décimas partes de la decocción. Conviene beberla mientras esté tibia.

Unas posibilidades esperanzadoras

La diferencia entre la filosofía médica china y la occidental es bastante evidente. Mientras el enfoque occidental es reduccionista y mecánico, y reduce la enfermedad a la mínima unidad posible, el enfoque chino es holista y orgánico, y considera la enfermedad en relación con el enfermo en su totalidad. En realidad, el médico chino no trata la enfermedad, sino al paciente como una persona completa. Su enfoque, por lo tanto, no consiste tanto en eliminar la enfermedad como en devolver la salud.

Esta diferencia de enfoque es más que una simple cuestión de perspectiva; afecta a toda la gama de los principios médicos y la práctica, desde la patología y la diagnosis hasta la farmacología y la terapéutica. Por lo tanto, en realidad los chinos nunca se han molestado en cuantificar las enfermedades ni en clasificarlas en tipos específicos. Su conocimiento de las enfermedades según los términos científicos occidentales, como los tipos específicos de bacterias y virus que provocan infecciones, o los tipos de enzimas necesarias para determinados procesos metabólicos, es muy escaso.

Pero, en cambio, los médicos chinos manifiestan un profundo interés y conocimiento del paciente como persona. Observan, aunque de forma intuitiva, sin la ayuda de instrumentos de medición ni una tecnología sofisticada, los cambios mínimos que experimenta el paciente cuando no se encuentra bien, y clasifican su malestar, pero no en función de los agentes que lo provocan, sino en función del estado patogénico del paciente frente a la enfermedad.

Por lo tanto, en su tratamiento, los médicos chinos no ponen énfasis en eliminar los agentes patógenos, sino en corregir las condiciones patológicas del paciente. Por ejemplo, cuando tratan a un paciente que sufre de una enfermedad infecciosa, su responsabilidad no consiste en definir los microorganismos patógenos y acabar con ellos, sino en definir el estado patogénico del paciente, que en este caso se describiría como calor externo en el sistema de un órgano determinado, y corregir este estado anormal.

Como los chinos y los occidentales contemplan la enfermedad desde distintos ángulos, no tiene ninguna importancia encontrar los términos chinos exactos para las enfermedades que reciben un nombre en Occidente. Por ejemplo, una enfermedad que en la medicina occidental se conoce como úlcera de estómago en la medicina china se interpreta, según la reacción patogénica del paciente, como dolor de estómago provocado por una deficiencia de la energía del estómago, o dolor de estómago provocado por «insuficiencia-frío» en este órgano. Sin embargo, existen nombres chinos equivalentes para las enfermedades que se conocen según los nombres occidentales. Por ejemplo, la úlcera de estómago se llama *wei kui yang*, que significa literalmente «úlcera de estómago». Pero estos nombres, aunque se usan de forma convencional en chino moderno, son traducciones al chino de términos occidentales, pero no términos chinos por sí mismos.

En realidad, los términos médicos chinos son más exactos. Mientras que los médicos occidentales no tienen clara la causa de las úlceras de estómago, los chinos saben que se trata de

una deficiencia de la energía del estómago o a insuficiencia-frío en el estómago. Por eso, mientras los occidentales prescriben medicamentos para neutralizar los ácidos gástricos que erosionan las paredes del estómago, o cortan la parte del estómago que ha sido dañada mediante una operación quirúrgica (ambos métodos en realidad consisten en tratar los síntomas, y es posible que aparezcan más úlceras en cuanto el paciente deje de tomar los medicamentos o poco después de la operación), los médicos chinos tratan la causa, tonificando la energía del estómago o disipando la insuficiencia-frío.

El enfoque chino es holista: en lugar de aislar la enfermedad, como si siempre se comportara de la misma forma, sin tener en cuenta el ambiente que existe dentro del cuerpo del paciente, la trata en relación con el paciente como un organismo vivo. En tal sentido, podemos preguntarnos, esperanzados, si el enfoque holista para devolver la salud al paciente (en lugar del enfoque reduccionista de centrarse en la enfermedad concreta) puede proporcionar respuestas al doctor Smithers en su búsqueda de una cura para el cáncer, partiendo de su convicción de que éste es un problema de organización, como citábamos al principio de este capítulo. También podemos preguntarnos con esperanzas si cambiar esta actitud reduccionista y mecánica por una holista y orgánica nos proporcionará respuestas para curar el sida y otras enfermedades consideradas incurables.

Los médicos chinos recomiendan a sus pacientes, abierta y orgullosamente, que busquen un tratamiento occidental cuando se dan cuenta de que éste es mejor o más inmediato. En los hospitales chinos se usan ampliamente los instrumentos y los métodos occidentales. Siempre lo hacen con un espíritu de aptitud, de confianza y de profesionalidad; no sienten el menor atisbo de un complejo de inferioridad, ni se sienten amenazados por pensar que enviar a sus pacientes a un sistema médico diferente del suyo suponga incompetencia alguna por su parte.

Evidentemente, nadie sugiere que los médicos occidentales dejen de lado los métodos en los que se han formado para adoptar el sistema chino, por más que lo encontraran mejor. Pero ¿no sería razonable, cuando los médicos y los investigadores occidentales tengan el valor de superar sus prejuicios o su arrogancia provincianos, que adaptaran algunos de los eficaces principios y prácticas de otros sistemas curativos y los incorporaran al propio, en su noble esfuerzo por hallar cura a enfermedades que, hasta ahora, se consideran incurables en la medicina occidental, sobre todo cuando estas enfermedades se han curado en estos sistemas? El material que ofrecemos en este capítulo ofrece algunas posibilidades. Y habrá más en los capítulos siguientes.

16

Una taza, una moneda y una placa de piedra

La medicina externa china

Seguramente, una medicina empírica que ha sobrevivido a miles de años de civilización tiene algo que ofrecer a Occidente.

RICHARD HYATT

Una medicina externa para enfermedades internas

Si el lector piensa que la medicina externa china sólo trata de las lesiones externas se llevará una gran sorpresa, porque en realidad abarca una amplia gama de enfoques terapéuticos y da mucho qué pensar. Y no sólo a los investigadores en medicina, sino también a los entrenadores deportivos, que pueden adoptar algunos métodos prácticos para tratar *in situ* a los atletas lesionados, y a los empresarios entusiastas, que pueden desarrollar algunas ideas chinas para convertirlas en aparatos para la salud y ganar fortunas.

La medicina externa china hace referencia a otros tipos de terapias, aparte de tomar medicamentos. Incluye la acupuntura, la terapia de masaje y la traumatología pero, en sentido estricto, comprende el uso de ungüentos, escayolas, ventosas, la terapia del raspado y la del calor, la cirugía y algunas técnicas extraordinarias. De hecho, los chinos estaban muy adelantados en cirugía, y realizaron con éxito operaciones de cirugía mayor muchos años antes que Occidente.

La acupuntura, la terapia de masaje y la traumatología se consideran ramas independientes de la medicina china, y nos referiremos a ellas en detalle en otros capítulos. No vamos a hablar de cirugía, porque no tengo suficientes conocimientos para ello, a pesar de que en realidad constituye la parte más importante de la medicina externa.

Las terapias externas no reciben este nombre en el sistema médico chino porque se refieran a lesiones externas, sino porque se aplican externamente. Sin embargo, se utilizan para tratar dolencias externas y también enfermedades internas, tanto de forma tópica como para todo el organismo. En lugar de introducir las plantas adecuadas en el estómago, desde el cual fluye nuestra energía y la sangre transporta la medicación a las partes enfermas, como ocurre en la medicina interna, en la medicina externa la medicación se difunde a través de la piel y penetra en los puntos adecuados del cuerpo, desde los cuales nuestro sistema de meridianos la transporta adonde haga falta. Sus principios y su aplicación son más profundos y amplios que los de la medicación intravenosa occidental.

Una grave lesión producida por la fuerza interna

Yo mismo me beneficié de un aspecto de la medicina externa china, en forma de un emplasto medicinal, que resultó muy eficaz aunque parezca algo primitivo. Hace mucho, durante una sesión de combate con mi maestro, mientras seguía mi formación de kungfú fe Shaolin, conseguí asirle los brazos cuando él realizaba un puñetazo doble. Después me enteré de que era un truco suyo porque, con una hábil maniobra, se soltó inesperadamente y me aplicó un puñetazo relámpago, a escasos centímetros de distancia, sin llegar a tocarme el pecho.

No presté atención a aquel golpecito dado con el puño, tan suave en apariencia. Pero al cabo de unos días tenía frío y fiebre, y comencé a tener tos. Se me inyectaron los ojos en sangre y sentía un leve dolor en el pecho, aunque exteriormente no había la menos señal de lesión. Yo sabía que no era una enfermedad común porque desde que practicaba kungfú y chi-kung de Shaolin casi nunca me enfermaba. Cuando me examinó mi maestro, Sifu Ho Fatt Nam, un experto médico chino y traumatólogo, me dijo que se trataba de una lesión interna grave, provocada por un bloqueo en mi campo de energía *tanzhong* (situado en medio del pecho, encima del corazón). Esta lesión interna fue provocada sin querer por la fuerza interna de mi maestro a través de su puñetazo, aunque él no tenía la intención de hacerme daño. Si no lo hubiera experimentado yo mismo, no habría creído que un puñetazo en principio tan inocente y sin fuerza visible pudiera causar tanto daño interno.

Mi maestro me abrió algunos puntos de energía del pecho. A continuación, me aplicó una pasta medicinal en forma de emplasto. También me hizo beber una decocción medicinal para eliminar el bloqueo de energía y practicar algunos ejercicios de la terapia de chi-kung. Cada dos días me cambiaba el emplasto medicinal. Cuando lo hacía, yo veía que tenía una mancha de color púrpura oscuro en el pecho; mi maestro me explicó que era la «sangre muerta» que el emplasto extraía de la herida. Me recuperé al cabo de dos semanas, aproximadamente.

Aparte de comprobar lo real que es el increíble efecto destructivo de la fuerza interna de un maestro de kungfú, esta experiencia también me proporcionó otra lección útil. Si hubiera consultado a un médico convencional, no habría sido capaz de curarme. Habría dicho que no tenía nada en el pecho (lo mismo que les dijeron sus médicos convencionales a algunos de mis pacientes, años después), porque el bloqueo de energía, la verdadera causa de la lesión interna, no existe en el vocabulario médico occidental. El médico convencional me hubiera recetado alguna medicación para mis ojos inyectados en sangre, la tos, el frío y la fiebre, pero no se habría dado cuenta de la verdadera causa de la enfermedad. Una persona con una lesión interna tan grave, si no se cura, podría morir al cabo de unos meses sin que nadie supiera la causa.

La aplicación externa

El emplasto medicinal es una de las numerosas técnicas de aplicación externa de la medicación. En chino se conoce como *fu yao* y es un aspecto importante de la medicina externa china. Se muelen las hierbas de una receta medicinal determinada hasta reducirlas a polvo y, por lo general, se tratan con miel o vino de arroz. La esencia del medicamento, su calor o su frío, se difunden a través de la piel y penetran en el cuerpo del paciente, donde su sistema de meridianos transmite los efectos terapéuticos de los órganos internos y a otras pares del cuerpo para devolverles la salud. A veces se emplean harina, barro y otros materiales como base para mezclar el polvo medicinal.

Los lugares comunes de aplicación son las palmas, las plantas de los pies, la espalda, el pecho y ciertos puntos de energía de los brazos y las piernas. La mezcla medicinal se puede preparar con vaselina, un ingrediente que los chinos han asimilado de Occidente, y se aplica en forma de

ungüento. A continuación, daremos algunos ejemplos de aplicación externa, con una breve explicación de sus principios terapéuticos.

Se amasa un poco de harina para formar una bola pequeña, que se entibia y se le aplica al paciente en la planta del pie. Hay que cambiar la harina tibia cada dos horas. Se pueden añadir a la harina las plantas medicinales adecuadas, en forma de polvo. Este tratamiento es eficaz para esguinces y espasmos de la pierna, llagas en las piernas, exceso de orina provocada por debilidad del riñón y hemorragias nasales (para las cuales hay muchas causas, como una afluencia anormal de calor en el pulmón que hace salir la sangre de los vasos, hiperactividad del fuego del hígado, ataque de calor de estómago, deficiencia del yin del pulmón o el yin del riñón, ataque de viento en la cabeza, como el que provocan los excesos en la bebida).

No resulta difícil apreciar que el calor que se difunde hacia la pierna a través de la planta del pie facilita el flujo de la energía y produce efectos terapéuticos para el esguince, el espasmo o la llaga. Pero ¿cómo afecta el exceso de orina y la hemorragia nasal? En la planta del pie hay un punto de energía muy importante, el *yongquan*, que sube por el meridiano del riñón y llega hasta la vejiga y los riñones. El calor que se transmite por este meridiano activa la energía del riñón y alivia así el exceso de orina. Como el meridiano del riñón también está conectado con los pulmones y el hígado, el hecho de aumentar la actividad de este meridiano ayuda a paliar el aumento del calor del pulmón y el fuego del hígado, frenando de este modo la hemorragia nasal.

Se mezclan las plantas adecuadas, en forma de polvo, con tierra amarilla o roja, que hay que lavar previamente. La mezcla se aplica sobre el pecho del paciente y sirve para bajar la fiebre alta y eliminar la tos y la lesión interna del pecho. Se sujeta mediante una venda o un emplasto. El principio terapéutico es que la energía de defensa del triple calentador introduce y difunde en el pecho el efecto frío de la tierra junto con el medicamento adecuado, y de este modo se baja la temperatura del cuerpo, se enfrían los pulmones (con lo cual se alivia la tos) y se elimina el calor de la lesión del pecho. No conviene usar este método en invierno, porque el frío intenso que absorbe la mezcla de tierra podría ser perjudicial.

Se prepara una mezcla de hierbas que sean eficaces para activar el flujo sanguíneo, relajar los músculos y limpiar los meridianos. Se muelen para reducirlos a polvo, se calienta la mezcla y se le da forma de bastón. Se aplica el bastón caliente de medicamento sobre el punto de energía *cheng shan*, situado en la parte posterior media de la pantorrilla. Este tratamiento es eficaz para esguinces y espasmos, la incontinencia de orina y el «síndrome de entumecimiento» (que se caracteriza por entumecimiento, artralgia y disquinesia) de la pierna. Un fabricante creativo podría envasar el medicamento concentrado en un recipiente alargado, que pudieran llevar cómodamente los deportistas, como un lápiz grande, para aplicárselo ellos mismos para tratar las lesiones que son tan comunes en los deportes.

El *cheng shan* es un punto de energía importante situado a lo largo del meridiano de la vejiga, que controla buena parte del sistema muscular del cuerpo. Por lo tanto, esta técnica es eficaz para aliviar esguinces, espasmos y el «síndrome de entumecimiento» de la pierna. La incontinencia de orina se puede solucionar al mejorar la energía de la vejiga.

Otro método tradicional consiste en aplicar una pasta de hojas sobre el ombligo. Las mejores son las hojas de plantas medicinales que tienen la propiedad de eliminar el calor y neutralizar las toxinas (un término chino para designar los antibióticos), aunque se pueden usar todo tipo de hojas y plantas. Se machacan las hojas para hacer una pasta y se aplican sobre el ombligo con emplastos o vendas. Hay que cambiar la pasta al cabo de medio día, o cuando se seque. Esta técnica es eficaz para aliviar las altas temperaturas, el dolor abdominal debido al calor de estómago y las convulsiones infantiles (producidas por hiperactividad del calor y males de viento, o por una afección del estómago y el bazo, y un ataque ascendente del yang aparente, debido a una disfunción hepática).

En el ombligo está situado el punto de energía *shenque* (que significa la «puerta del espíritu humano», que conduce directamente al abdomen. Por lo tanto, el efecto frío de las hojas se puede

difundir al estómago, el bazo y el hígado para eliminar el calor. Este efecto frío también lo difunde la energía de defensa del organismo para aliviar la fiebre.

Se preparan las plantas adecuadas, se muelen hasta obtener un polvo y se mezclan con vaselina. Se aplica en medio de la espalda del paciente, en forma de ungüento, unas cuantas veces al día. Esta técnica es eficaz para aliviar el asma, la tos, el resfriado y la fiebre (causada por viento-frío y por viento-calor) y las heridas. Las plantas deben ser acordes con el tipo de enfermedad.

Hay unos cuantos puntos de energía en la parte posterior del cuerpo. En el medio está el *lingtai* (que significa «plataforma espiritual»), que lleva hasta el pecho; por lo tanto, si se aplica allí la medicación adecuada, es posible aliviar el asma, la tos, el resfriado y la fiebre. Para las heridas, se aplica el ungüento directamente encima.

Las compresas frías son una técnica de la medicina externa. Se humedece una toalla en agua fría y se aplica sobre el punto de energía *dazhui*, situado en la espalda, justo debajo del cuello. Esto se repite cada pocos minutos. Esta técnica es eficaz contra la insolación, las hemorragias nasales y el resfriado común debido a viento-calor. No conviene aplicarla si hay llagas o heridas en la zona del *dazhui*.

El punto de energía *dazhui* se encuentra a lo largo del *du* o meridiano gobernador, y tiene acceso a la cabeza y el rostro. El efecto de la compresa fría se difunde hacia la cabeza para aliviar la hemorragia nasal y el resfriado común «caliente», y se extiende por el meridiano du a todo el cuerpo para paliar la insolación.

Por su parte, las compresas tibias o calientes se usan para toros tipos de enfermedades. Se humedece una toalla en agua tibia o caliente y se aplica sobre la frente del paciente. Hay que comprobar que la toalla no está demasiado caliente para no hacerle daño. Este método resulta eficaz para aliviar el dolor de cabeza debido al resfriado y la fiebre, la sensación de mucho frío y la pérdida de la conciencia. El terapeuta puede seguir echando agua tibia o caliente encima de la toalla, para que el calor se difunda por la cabeza del paciente. El efecto de calor de la toalla colocada sobre la frente «abre» los meridianos de la cabeza, lo cual hace que fluya mejor la energía y estimula los sentidos, aliviando así el dolor de cabeza y la pérdida de conciencia.

Las terapias de calor

Existe un grupo interesante de terapias externas, conocido como *yun tang*, que literalmente significa «planchar con calor». En realidad, se trata de un grupo de terapias de calor. Puede adoptar muchas formas y, además de ser económica, es muy eficaz, incluso para algunas enfermedades graves. No obstante, no es adecuada para enfermedades calientes y cuando hay hemorragias.

Se calienta un poco de sal en una sartén y se envuelve en un paño seco y limpio. Se hace rodar el envoltorio de sal caliente sobre las palmas de las manos, las plantas de los pies, la espalda o el abdomen del paciente, para que se difunda el calor. La sal tiene la propiedad de eliminar bloqueos. Este método es adecuado para aliviar esguinces y espasmos, las evacuaciones frecuentes y los vómitos, y las enfermedades debidas a la retención de frío-humedad en el abdomen, ya que el calor del envoltorio de sal mejora el flujo de la energía, elimina el frío y seca la humedad. Un fabricante emprendedor podría hacer una fortuna con este método chino: el paquete de sal, si se pudiera calentar fácilmente cuando hiciera falta, tendría un mercado muy amplio, ya que constituye un tratamiento práctico para algunas dolencias comunes.

Cuando se echa la sal en la sartén, se le puede añadir un poco de vinagre y *xiang fu (Rhizoma cyperi)* en polvo, y esto se mezcla y se envuelve todo junto. El *xiang fu*, que tiene sabor picante y fluye a los meridianos del hígado y el triple calentador, tiene la propiedad de nivelar el flujo de la energía, eliminar el dolor y dispersar la congestión. El vinagre tiene la propiedad de superar el

colapso y frenar las descargas. Pasar el envoltorio caliente sobre las partes enfermas, como si se estuviese planchando, contribuye a aliviar las extremidades frías, el dolor del cuerpo provocado por la retención de frío y humedad, la flatulencia abdominal, la hemorragia interna, la fiebre y las convulsiones infantiles.

Se fríe la sal en la sartén hasta que esté caliente; a continuación se añaden rodajas de hojas de ajo y se sigue calentando durante dos minutos, aproximadamente. (No hay que calentarlo demasiado para que no se pierdan las propiedades terapéuticas del ajo). El ajo activa el flujo de la energía, induce el sudor y disipa el frío. Se envuelve la mezcla en un paño seco y limpio. Es conveniente para resfriados y fiebres debidos al viento y el frío, la falta de aire con mucha flema y la hemiplejía, o parálisis de un lado del cuerpo. La hemiplejía se debe a la deficiencia de energía yang y de energía de defensa, que produce un trastorno del flujo de la energía vital, o al ataque simultáneo de varios males. Este método barato y sencillo puede aliviar la hemiplejia al disipar el frío, limpiar el bloqueo y promover el flujo de la energía vital.

Hasta los huevos se pueden usar como agentes terapéuticos. Se hierve un huevo, después de comprobar que la cáscara no tenga grietas. Cuando todavía está caliente, se hace rodar el huevo rápidamente sobre el abdomen del paciente, las extremidades u otras partes del cuerpo. Esto es eficaz para aliviar el frío y la fiebre, el frío-humedad en el abdomen, las extremidades drías y las evacuaciones frecuentes debidas al síndrome del colapso. Como todas estas dolencias se deben al frío malo y a la humedad mala, el calor del huevo ayuda a eliminarlas. No se debe comer el huevo después de usarlo.

Se puede utilizar una placa de piedra, hierro, loza u otro material adecuado para las compresas calientes. Después de calentar el material, se envuelve en un paño limpio. Se puede añadir a la placa un poco de jengibre o de ajo. El calor de la placa se difunde a las partes enfermas del cuerpo para disipar el frío malo, y es eficaz cuando hay dolor abdominal producido por frío y humedad, miedo al frío, congelación y sabañones debidos al frío intenso. Este método sirve también para revertir una prognosis desfavorable provocada por la deficiencia de la energía del cuerpo y la hiperactividad del agente patógeno.

Se prepara una mezcla de plantas que tengan las propiedades de limpiar los meridianos, activar la energía y el flujo sanguíneo, disipar el frío y eliminar las toxinas. Se calienta la mezcla en una sartén y después se coloca sobre las pares enfermas. La esencia y el calor de las plantas penetran en el cuerpo, produciendo los efectos mencionados. Esta técnica es adecuada para aliviar la artritis y los dolores reumáticos, el entumecimiento y la debilidad de las extremidades y la picazón de la piel.

La medicación a través de los orificios

Dentro de los métodos terapéuticos de la medicina externa china hay un grupo especial que se refiere a la medicación a través de los orificios. Según la filosofía médica china, los orificios se conectan directamente con sus respectivos órganos internos a través de los meridianos. Por lo tanto, son entradas al cosmos interno del hombre. El médico chino no sólo se puede hacer una idea aproximada del estado de los órganos internos examinando estos orificios, sino que además, a través de ellos, puede administrar medicación para esos órganos.

¿Cómo están conectados? Los ojos se conectan con el hígado; la nariz, con los pulmones; la boca, con el estómago; la lengua con el corazón, y los oídos, así como también los órganos sexuales externos y el ano, se conectan con los riñones. Si los orificios están sanos y fuertes, actúan como defensas eficaces para impedir que las enfermedades afecten sus respectivos órganos internos.

Se muelen las siguientes plantas hasta reducirlas a polvo: 2 gramos de cada una de las siguientes: *xiong huang (Realgar), bi pian (Borneolum syntheticum), zhu sha (Cinnabaris)* y *she*

xiang (Moschus), y 4 gramos de *yan xiao (Sal nitri)*. Con el extremo de un pincel limpio, acabado en punta, se echa un poco de polvo en la comisura del ojo del paciente, una o dos veces por día. Hay que mantener los ojos cerrados un rato después de aplicar la medicación. Como los ojos se comunican con el hígado, la esencia del medicamento se transmite al órgano interno. Es eficaz en casos de intoxicación alimentaria, insolación, mal epidémico y escarlatina, ya que la mezcla de plantas tiene un efecto antibiótico, elimina el calor y disipa el fuego. También es eficaz como medida preventiva, si se aplica una vez por semana.

Se muelen 6 gramos de *zao jiao (Spina gleditsiae)* y 1 gramo de *bing pian (Borneolum syntheticum)* y se sopla parte del polvo de modo que se introduzca en las fosas nasales del paciente. Se deja que estornude. Como la nariz conduce al sistema de los pulmones, y el medicamento tiene la propiedad de reducir el calor y eliminar las toxinas, es eficaz para aliviar resfriados y fiebres, la nariz tapada, la tensión en la mandíbula y la enfermedades provocadas por males epidémicos.

Se echa en un recipiente una mezcla de las plantas adecuadas, como *shi chang pu (Rhizoma acori graminei), ai ye (Folium artemissiae argyi)* y *da suan (Bulbus allii)*, y se vierte encima agua hirviendo. El vapor y la fragancia del medicamento tiene que entrar en la nariz del paciente. Este tratamiento, que se debe llevar a cabo dos veces por día, es eficaz para el resfriado y la fiebre, la secreción nasal abundante, la nariz seca y el insomnio. Cuando el vapor empieza a perder fuerza, hay que añadir más agua hirviendo o más mezcla de plantas.

Se muelen las plantas adecuadas y se espolvorean sobre una gasa o un algodón. Se dobla entonces la gasa o el algodón en forma de tubo, y se introducen uno o dos tubos en una de las dos fosas nasales del paciente. Esto sirve para curar o prevenir enfermedades contagiosas o epidémicas virulentas, ya que los patógenos microscópicos suelen entrar por la nariz y atacar el sistema de los pulmones. Son adecuadas las plantas que eliminan el calor, disipan el fuego y limpian los bloqueos de los pulmones. Un fabricante emprendedor podría hacer una fortuna produciendo este tipo de dispositivos preventivos, en caso de epidemia.

También es posible introducir la gasa o el algodón con el medicamento por las orejas, pero hay que tener cuidado de no meterlos muy adentro. Este método es adecuado para dolencias como problemas de audición, ruidos en los oídos, migrañas y diversos problemas de oídos. Hay que usar las plantas adecuadas para cada dolencia.

En lugar de usar la gasa o el algodón, también se puede soplar el polvo medicinal dentro de la oreja, un método eficaz para aliviar dolores, ruidos y secreción de los oídos. Si hay secreción, conviene sacarla con un poco de algodón antes de soplar el polvo.

Se puede usar una pluma, que debe desinfectarse antes, para hacer cosquillas en la garganta del paciente, introduciéndola en la boca, y provocar el vómito. Se trata de un método mecánico muy sencillo para aliviar las intoxicaciones alimentarias, los cuerpos atascados en la garganta y la flema espesa en el esófago.

También se puede introducir la medicación en el ano. Se muelen las plantas adecuadas, se le da al polvo la forma de un tubo pequeño y se recubre de aceite. Este método es adecuado para las evacuaciones frecuentes, el estreñimiento, las hemorroides, las lombrices en el canal alimenticio y el prolapso del recto.

Algunos métodos chinos extraordinarios

Algunas de las terapias externas que se describen aquí son bastante insólitas. Aunque algunas personas poco informadas las consideren primitivas o poco científicas, en realidad existen principios médicos fundados que explican su funcionamiento. Y el hecho de que se apliquen desde hace mucho tiempo da fe de su eficacia.

Algunos chinos siguen utilizando las ventosas, que fueron uno de los principales métodos terapéuticos en Europa durante muchos siglos, porque es un método sencillo, económico y eficaz. Se calienta el interior de una taza, un cuenco o un vaso, haciendo arder dentro un trocito de algodón empapado en alcohol. A continuación se apoya el recipiente invertido sobre las partes enfermas del cuerpo del paciente, que suele estar tumbado. Una alternativa consiste en pegar una vela sobre una moneda, y colocar la vela, con la moneda como base, sobre la parte del cuerpo del paciente que se quiere tratar. Se enciende la vela y se coloca encima el recipiente.

En cualquiera de los dos casos, el vacío parcial hace que se extraiga del cuerpo del paciente el *chi* o la energía malos, en estado gaseoso. Los lugares donde se suelen colocar ventosas con mayor frecuencia para aliviar las dolencias son los siguientes: sobre el ombligo para el dolor abdominal debido al frío y la humedad, la flatulencia abdominal, las evacuaciones frecuentes y la incontinencia de orina en los niños; sobre el pecho para el dolor de pecho, la tos, la congestión torácica y los trastornos ocasionados por el aumento de la energía del estómago; sobre la mitad del abdomen para el estreñimiento, las lombrices en el canal alimenticio, los vómitos y el dolor en medio del abdomen; sobre la mitad de la espalda para la tos debida al calor o al frío, la falta de aire, el resfriado y la fiebre; sobre la parte inferior de la espalda para el lumbago, el estreñimiento, las evacuaciones frecuentes, el entumecimiento y la disquinesia de las extremidades inferiores, los esguinces y los dolores; sobre las extremidades para la artritis, el reumatismo, las hemorragias internas, los esguinces y los dolores musculares. Mirando esta lista, no es extraño que las ventosas fueran una de las principales terapias en el pasado.

Tuve una experiencia personal que me permitió comprobar su eficacia. Cuando era niño, una vez tuve un dolor abdominal grave en plena noche. Mi madre me puso ventosas en el ombligo. El proceso duró menos de media hora y el alivio fue inmediato. Si me hubiera llevado corriendo al hospital, el tratamiento habría sido más complicado.

Otro método interesante y muy sencillo es el raspado. El paciente debe quitarse la camisa y tumbarse boca a bajo. Con una moneda de cobre o una cuchara sopera de porcelana, se rasca con fuerza la espalda del paciente siempre en la misma dirección, desde debajo del cuello hasta la cintura. Se puede aplicar un poco de agua o aceite para facilitar el movimiento, y primero se le puede cubrir la espalda con una toalla o un trozo de tela para suavizar la fricción, sobre todo para los niños. Otros lugares que se pueden rascar son los brazos, los muslos y el cuello. El raspado mejora el flujo de energía y el sistema nervioso del organismo. Va muy bien en dolencias como los mareos, los nervios, la pérdida de conciencia, la fiebre alta, las convulsiones infantiles, los vómitos y la insolación.

Dos métodos parecidos que a muchos les resultaría insólitos son pellizcar y mordisquear. Para pellizcar, el sanador flexiona el dedo índice y el medio a la altura de los nudillos y pellizca rápidamente al paciente hasta que le queda la piel enrojecida. Esto mejora la circulación de la energía y de la sangre y sirve para aliviar las convulsiones infantiles, la pérdida de conciencia y los vómitos provocados por el frío y la humedad. En cuanto a mordisquear, el curador pica lentamente, como si moridera, distintos lugares del cuerpo del paciente, sobre todo el pecho, el abdomen, las palmas de las manos y las plantas de los pies, hasta que le queda la piel roja. Al igual que pellizcar, mordisquear promueve la circulación de le energía y la sangre y va bien para las convulsiones infantiles, las dificultades para la evacuación intestinal y para orinar, el dolor abdominal y la flatulencia. Estos dos métodos se suelen aplicar en los niños.

Si el lector practica la medicina externa china, es posible que tenga oportunidad de azotar a su paciente con un látigo, y que además le paguen por hacerlo. Claro está que los médicos chinos no son unos sádicos y que no se trata de un látigo común. Se llama «látigo medicinal» y se obtiene sumergiendo algunas ramas blandas, como las de la morera y el sauce, en un vino impregnado de una sustancia medicinal, con las cuales se azota al paciente en las partes enfermas. La medicina que contiene el vino penetra en el paciente y resulta útil para tratar la artritis, el reumatismo, la poliomielitis infantil y la parálisis de las extremidades. Se deben emplear plantas que tengan la

propiedad de eliminar el viento, frenar el dolor, limpiar los meridianos y activar el flujo de sangre y de energía. La mezcla de plantas adecuadas se debe poner en remojo en vino de arroz durante unas tres semanas, antes de utilizarlas.

Un tratamiento frecuente para los niños, aunque válido también para adultos, es llevar una «bolsa aromática». Las plantas adecuadas para una enfermedad determinada, sobre todo las más aromáticas, se tratan con vino de arroz y se calientan a fuego suave. Si en la lista no figuran plantas con buen olor, se pueden agregar algunas sobre todo por su fragancia. Se guarda la mezcla en una bolsa que el paciente debe llevar de forma permanente. La esencia del medicamento se difunde por el cuerpo del paciente. Resulta eficaz para las enfermedades epidémicas virulentas, las enfermedades infecciosas, las erupciones febriles en la piel y el sudor maloliente.

También se puede introducir la mezcla de plantas en la almohada que utiliza el paciente para dormir. Se suelen agregar algunas plantas aromáticas si no figuran en la mezcla. La esencia del medicamento se difunde en la cabeza del paciente, y es eficaz para enfermedades como la rigidez de cuello debida al frío, dolores de cabeza, mareos e insomnio.

Una terapia extraordinaria para las enfermedades graves es el llamado «tratamiento de fuego». Se pone una mecha encendida con aceite orgánico sobre diversos puntos de energía del paciente y, en cuanto se oye una leve explosión, se retira el fuego enseguida. De este modo se estimula el sistema nervioso y el flujo de energía; el método resulta eficaz para aliviar el dolor de cabeza causado por el resfriado y la fiebre y para el tétanos y la epilepsia. Después del tratamiento, hay que aplicar un poco de ungüento sobre las partes del paciente que han recibido el calor.

Un método más común es el baño medicinal. Se ponen en infusión las plantas adecuadas y después se vierten en una bañera. Cuando el paciente se baña en el agua medicinal tibia, la esencia de la medicación se difunde por su cuerpo. Es una terapia eficaz para el reumatismo, las erupciones febriles, la piel seca y diversas enfermedades de la piel. No hay que dejar que el agua medicinal penetre en las orejas, los ojos ni el ombligo, y conviene aplicar polvos de talco sobre el cuerpo después del baño.

En lugar de agua se puede usar vapor. Se prepara una mezcla de las plantas adecuadas según la enfermedad que haya que tratar. Se pone en infusión la mezcla y se vierte la penetración, humeante, en un recipiente, encima del cual se sienta el paciente. Tiene que permanecer sentado unos treinta minutos y dejar que el vapor con la esencia del medicamento le impregne las nalgas. Este método, conocido como «terapia de asiento», es eficaz para el estreñimiento, las dificultades para orinar, el prolapso del recto, la picazón y el escozor en los órganos sexuales externos, y las hernias.

La vaporización es una terapia que se utiliza mucho para numerosas enfermedades. Se prepara una mezcla de las plantas adecuadas para la enfermedad en cuestión. Las plantas se hierven lentamente hasta que la preparación humee, en un lugar cerrado o en una habitación pequeña donde se encuentre el paciente, para que le penetre la esencia medicinal en forma de vapor. Conviene también que el paciente inhale el vapor suavemente. Esta técnica es eficaz en el caso de enfermedades como la sarna, el sarampión y el reumatismo. La terapia de vaporización también sirve para el tratamiento de una zona localizada. En este caso, se coloca la parte enferma sobre la preparación humeante.

Una medicina sin medicamentos

Es increíble lo ricas y variadas que son estas terapias externas chinas. Aunque esto deja de ser una sorpresa si recordamos que han sido algunos de los métodos de curación que se han aplicado para la población más numerosa del mundo durante más de veinte siglos.

Muchas de estas terapias no requieren medicamentos, y si el lector ha comprendido la filosofía china con respecto a la patología y la terapéutica, puede ver que siguen sólidos principios médicos

de aliviar la enfermedad eliminando a causa. Por ejemplo, si la causa de una enfermedad es el viento, el frío o la humedad, o un bloqueo de energía, el médico elimina el «mal» que provoca la enfermedad o elimina el bloqueo, a veces recurriendo a métodos ingeniosos, sin usar ninguna materia médica.

Estas terapias externas son sencillas, económicas y eficaces, y se han utilizado en muchas poblaciones rurales, que no tienen fácil acceso a hospitales modernos ni a una medicación costosa. Aunque parezca irónico, algunos dudan de su eficacia porque son sencillas. Sin embargo, por más rico o científico que uno sea, no puede llevar consigo la más moderna tecnología médica dondequiera que vaya, de modo que conocer algunos de estos métodos puede resultar muy útil si algún día uno mismo o algún amigo no disponen de nada más que una taza, una moneda o una placa de piedra, y se ven acuciados por una enfermedad.

17

Las lesiones producidas por golpes y caídas

Introducción a la traumatología china

El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza le cura la enfermedad.

VOLTAIRE

La traumatología y el kungfú chino

La traumatología, o *shang ke*, es un aspecto especial de la medicina china, probablemente único en el mundo, una especialidad para el tratamiento de lesiones provocadas por incisión, contusión, dislocación, fractura y golpes violentos que producen lesiones internas. Está muy vinculada con las artes marciales chinas.

Según la cultura china, una persona puede cultivar una de dos cosas: *wen*, o las artes del estudioso, y *wu*, o las artes del guerrero. En la China clásica, los altos funcionarios del emperador se dividían en *wen guan*, los ministros eruditos, y *wu jiang*, los generales. Una persona con formación tanto en el campo académico como en las disciplinas marciales, lo que se conoce como *wen wu shuang quan*, es objeto de gran admiración.

La evolución de la traumatología en la China clásica estuvo estrechamente relacionada con el cultivo de las artes marciales. Los maestros de kungfú solían ser traumatólogos, ya que en el entrenamiento y en los combates solían producirse lesiones que requerían que los atendiera un traumatólogo. El famoso monasterio Shaolin, que muchos consideran el pináculo del kungfú, destacaba por su traumatología. Las lesiones traumatológicas a menudo se producen por caídas o golpes. Por lo tanto, este aspecto único de la medicina china también se conoce como *die da*, que en chino romanizado se pronuncia «diet ta» y que significa «caídas y golpes».

Tradicionalmente, la manera habitual de aprender traumatología o *die da*, era siguiendo las enseñanzas de un traumatólogo, que solía ser un maestro de kungfú. La mayor parte del trabajo era práctico, y apenas se estudiaba la teoría. Por eso, a medida que fue pasando el tiempo, resultó que muchos traumatólogos que eran excelentes en su práctica, no estaban familiarizados con el aspecto teórico de la medicina. De hecho, la traumatología casi se mantenía al margen de la corriente dominante de la medicina china propiamente dicha. Esta situación aumenta en la práctica porque la gente suele distinguir entre una lesión *(shang)* y una enfermedad *(bing)*, de modo que el traumatólogo trata a los pacientes que tienen una lesión, mientras que el médico trata a los pacientes que sufren una enfermedad. Incluso ahora, la mayoría de los médicos chinos tienen escasos conocimientos y muy poca habilidad en traumatología, porque aunque el estudio de esta rama formara parte de su formación, son pocos los que se especializan en ella, ya que los pacientes que necesitan un tratamiento de este tipo casi siempre recurren a los maestros de kungfú, en lugar de acudir a los médicos chinos. Esta situación insólita resulta bastante

lamentable, porque en realidad la traumatología china es muy avanzada y tiene mucho que ofrecer al mundo, pero si quienes la practican permanecen al margen de la corriente principal de la medicina china, no cabe duda de que esto afecta su papel y su contribución a los círculos médicos.

En este sentido soy afortunado, porque dos de mis cuatro maestros de kungfú, Sifu Ho Fatt Nam y Sifu Choe Hoong Choy, que me enseñaron kungfú de Shaolin y kungfú de Wing Choon, respectivamente, eran médicos chinos especializados en traumatología. (Sifu Ho sigue practicando todavía). Mi primer maestro de kungfú, Sifu Lai Chin Wah, que también me enseñó kungfú de Shaolin, era un traumatólogo tradicional, aunque no tenía formación en medicina china propiamente dicha, mientras que mi otro maestro de kungfú, Sifu Chee Kim Toong, que me enseñó kungfú de Wuzu, era médico chino, pero no estaba especializado en traumatología. En la actualidad, la situación de la traumatología dentro de la medicina china es prometedora. Hace poco, al regresar de una conferencia internacional sobre medicina china que se celebró en China, Sifu Ho me dijo que los traumatólogos disfrutan de muy alta estima entre los que practican la medicina, en China, más que los acupuntores, los fitoterapeutas y otros especialistas, y que sólo los superan los cirujanos. Es interesante destacar lo que ha cambiado el prestigio de estos especialistas en la medicina china. Desde la dinastía Zhou, hace más de veinte siglos, oficialmente el orden de importancia era el siguiente: fitoterapeutas, acupuntores, cirujanos (incluidos traumatólogos y masajistas) y dietistas.

Las clasificaciones de la traumatología

Para mayor comodidad, la traumatología china se divide en dos grupos principales: las lesiones externas y las internas. Las lesiones externas son las de la piel, los músculos y los huesos, mientras que las internas son las que afectan a la energía vital, la sangre, y los órganos internos. Tanto estas divisiones como sus subdivisiones se hacen sólo para facilitar el estudio, en la práctica, en esta clasificación hay mucha superposición.

Las heridas de la piel y la carne son de dos tipos. Si la piel se desgarra, la herida se denomina incisión o corte; si la piel está intacta pero la herida ha penetrado en la carne, se denomina contusión o magulladura. La herida puede ser simple, como la que produce una cuchilla o un objeto puntiagudo, o un coágulo en la piel, o compleja, cuando la piel y la carne reciben un impacto violento que lesiona los huesos y los vasos sanguíneos, o una hemorragia interna que afecta el flujo de la energía y de la sangre a los órganos internos. Para los chinos, la piel es una muralla que protege el interior: toda rotura puede permitir la entrada del mal externo o la salida de la esencia interna. Por lo tanto, hasta con el corte más sencillo es necesario prevenir la infección y frenar la hemorragia.

Las lesiones de los músculos y los tendones son de las más comunes en traumatología, sobre todo en los adultos. Los chinos tienen muchas expresiones figuradas para describir dichas lesiones, como decir que los músculos y los tendones se interrumpen, están torcidos, inclinados, dislocados, vueltos del revés, flojos, debilitados, reforzados y trabados. Estas lesiones también se clasifican según hayan sido causadas por una fuerza giratoria, en espiral, o por un impacto directo, y según los músculos y los tendones se hayan cortado o no. Las lesiones sencillas de los músculos y los tendones afectan los movimientos del cuerpo, mientras que las lesiones complejas pueden interrumpir el flujo interno y lesionar los órganos internos.

Mientras que para muchos la fractura de un hueso es una lesión grave, que tarda unos cuantos meses en curarse, según la convención médica las lesiones óseas se clasifican como heridas externas, en contraste con las dolencias internas, como el ataque de un virus a las células del cuerpo o los tejidos defectuosos en un trastorno orgánico. Las lesiones óseas se clasifican en primer lugar como menores o mayores. Las menores afectan sólo a la superficie del hueso, sin producir graves daños. Las mayores incluyen las dislocaciones de las articulaciones y las fracturas.

Las dislocaciones son parciales o totales, y pueden ir hacia delante, hacia atrás, hacia arriba o hacia abajo. Las fracturas son de tres tipos, según los huesos estén agrietados, se partan en dos o más trozos o se hagan añicos. Las lesiones óseas sencillas no presentan complicaciones, y el tratamiento suele ser tópico, en cambio, las complejas, cuando una fractura perfora un órgano interno o se produce una dislocación de la columna, afectan al sistema nervioso y requieren mucha habilidad y conocimientos.

Las lesiones internas en traumatología suelen ser de tres tipos fundamentales: lesiones de la energía vital, lesiones de la sangre y lesiones de los órganos internos. En este caso se usa la palabra «internas» en contraste con las lesiones externas de los músculos, los huesos y la piel. La traumatología, como rama de la cirugía, pertenece a la medicina externa, en la que el sanador por lo general trata partes discernibles del cuerpo, en contraste con la medicina interna, en la cual se toma medicación por vía oral para que actúe a nivel celular. Pero estos términos se usan sólo por comodidad ya que, independientemente de que practique medicina interna o externa, el médico chino siempre trata al paciente como una persona completa.

La lesión de la energía vital es un ámbito en el cual Occidente puede aprender mucho de los chinos. Como el flujo de la energía no es visible y la filosofía médica occidental no dispone de este concepto, los médicos occidentales por lo general no están familiarizados con este tipo de lesiones. En realidad, en la filosofía médica china, todas las enfermedades se deben a la interrupción del flujo armonioso de la energía; en traumatología resulta particularmente útil la expresión «lesión de la energía vital» para hacer referencia al bloqueo o el estancamiento del flujo de la energía provocado por una fuerza externa, como un golpe fuerte o una caída pesada, en los cuales el impacto es tan grande que la fuerza se transmite al cuerpo y provoca un bloqueo o un estancamiento de la energía. Como el flujo armonioso de la energía es imprescindible para la salud, una lesión así suele tener graves repercusiones, como afectar las funciones de varios órganos, trastornar el sistema de realimentación y provocar trastornos nervioso.

En el kungfú de Shaolin avanzado hay un arte increíble que se conoce como *dan xue*, o marcar los puntos de energía, mediante el cual utilizando la fuerza interna, un experto puede frenar el flujo de la energía de su oponente al golpearle los puntos de energía con un dedo, provocando graves daños a largo plazo, de los cuales el adversario tal vez ni se dé cuenta. Por otra parte, al abrir ciertos puntos de energía y transmitir energía vital a su paciente, el maestro de Shaolin es capaz de curar lesiones y enfermedades. Seguiremos hablando más adelante de estas técnicas de curación, en los capítulos sobre acupuntura, terapia de masaje y terapia de chi-kung.

Los daños en la energía vital suelen producir daños en la sangre y viceversa. Según un principio de la medicina china, el «*chi* es el comandante de la sangre», lo cual significa que el flujo de la energía prepara el camino de la circulación sanguínea. Por lo tanto, todo bloqueo o estancamiento de la energía tiene efectos negativos sobre la circulación sanguínea. Explica un proverbio chino que «las heridas de la energía vital producen dolor, mientras que las heridas de la sangre provocan hinchazón». Las heridas de la sangre también suelen producir hemorragias internas, en las cuales la sangre «desordenada» se ve obligada a salir de los vasos y forma coágulos dentro del cuerpo, o trastornos hemorrágicos, en los cuales esta sangre «desordenada» sale del cuerpo de forma anormal, como cuando se vomita sangre, aparece sangre en las heces o en la orina o sale a chorros por la nariz, los ojos o las orejas.

Las lesiones de los órganos internos pueden ser directas o indirectas. Las lesiones directas son las provocadas por un golpe fuerte, una gran caída, una presión enérgica, un arma penetrante y un hueso fracturado, que producen daños físicos en los órganos. Pero las lesiones también pueden ser indirectas, por ejemplo, las debidas a un bloqueo de energía o un trastorno sanguíneo; entonces, lo que se lesiona no es tanto la estructura de los órganos internos como su función. Una lesión también se puede deber a emociones negativas, como un exceso de angustia, que lesiona el bazo, y una exceso de tristeza, que lesiona los pulmones.

Un entrenamiento inadecuado en artes marciales o en chi-kung puede provocar lesiones internas en los órganos. Por ejemplo, un alumno que no esté bien informado y que se entrene muchas horas hundiendo los dedos en gránulos, sin una preparación previa, podría lesionarse el corazón o los ojos, porque hay meridianos que conectan las puntas de los dedos con el corazón y los ojos, una respiración forzada y prolongada, durante la práctica del chi-kung, lesiona los pulmones, porque si los músculos y los alvéolos pulmonares no han hecho el ejercicio adecuado durante mucho tiempo, no tienen capacidad suficiente para adaptarse al nuevo nivel de energía que les exige la respiración forzada.

Por lo tanto, es importante tener conocimientos de traumatología para entrenarse en las artes marciales, sobre todo para los instructores. Como durante mi entrenamiento de chi-kung siempre teníamos a mano medicación traumatológica, como el vino medicado, las píldoras para limpiar las heridas, los comprimidos para activar el flujo de la energía y los ejercicios de chi-kung para recuperarnos, me quedé muy sorprendido cuando me dijeron que muchos alumnos de artes marciales se dedican simplemente a dar saltos para aflojar los músculos y mejorar la circulación sanguínea como una forma de prevenir las heridas sufridas durante los combates. Tanto estas heridas como el entrenamiento muy enérgico, si no se tratan, suelen producirse graves problemas de salud. Esto puede explicar por qué muchos deportistas, a pesar de que se entrenan regularmente, lo cual se supone que los pone en forma y los vuelve sanos, suelen sufrir trastornos orgánicos, y algunos incluso se desmoronan sin ningún motivo aparente.

Los principios del tratamiento traumatológico

El proverbio que dice que «el médico pone el vendaje, pero el que cura es Dios» resulta especialmente adecuado para el tratamiento que se da en Occidente a las lesiones traumatológicas. En cambio, en la traumatología china, el traumatólogo colabora mucho con Dios en el proceso de la curación, guiando por los tres principios siguientes:

1. Equilibrio entre un tratamiento local y uno holista.
2. Prestar atención tanto a las lesiones externas como a las internas.
3. Coordinación entre enfoques estáticos y dinámicos.

Pongamos como ejemplo una fractura simple del cúbito. El tratamiento tópico del cúbito es tan sólo una parte de la tarea del traumatólogo, que debe recordar que esta lesión local tendrá repercusión en todo el cuerpo, de modo que toma las medidas necesarias para cuidar a su paciente de forma holista. Según la filosofía médica china, el «daño a una extremidad es una lesión externa, pero provoca una lesión interna de la energía vital y de la sangre, que afecta a la energía nutriente y la energía de defensa del paciente; por consiguiente, sus órganos internos se pueden desorientar».

Por lo tanto, aparte de realizar un tratamiento local del cúbito, el traumatólogo tiene que asegurarse de que vuelvan a la normalidad el flujo de la energía y la circulación sanguínea del paciente, que todas las partes de su cuerpo sigan recibiendo los nutrientes que les correspondan, que el sistema de defensa mantenga la vigilancia contra los patógenos exógenos y que todos los órganos sigan trabajando en perfecta coordinación. De este modo, el paciente no sólo impide que las causas patógenas, tanto externas como internas, se aprovechen de su lesión, sino que además se recuperará rápidamente. En esto consiste la diferencia entre un tratamiento local y uno holista.

Una fractura del cúbito hace que la sangre salga de los vasos y, como no hay rotura de la piel, la sangre desordenada forma coágulos internos. Esta masa de coágulos internos no sólo afecta la adecuada soldadura del cúbito fracturado, sino que también afecta el transporte de los nutrientes al lugar de la herida y la correspondiente retirada de células muertas. Por lo tanto, habría que

aplicar la medicación adecuada tanto localmente como de forma oral para eliminar los coágulos y para aumentar la energía y el flujo sanguíneo.

Además, el traumatólogo debería recetar las mezclas de plantas adecuadas para fortalecer el hígado y los riñones del paciente, principales responsables de producir y controlar la sangre y los huesos, respectivamente. Por consiguiente, el traumatólogo presta atención a los métodos externos de reducir los huesos y a la medicación externa, así como también a los métodos internos de promover la energía y el flujo sanguíneo y de fortalecer los órganos internos pertinentes.

Cuando el hueso fracturado está bien reducido, es importante mantenerlo así para que los dos o más trozos crezcan hasta volver a soldarse. Si bien muchos ortopedistas occidentales admiten un margen de desplazamiento si consiguen restaurar la función de un hueso fracturado, para el traumatólogo chino el aspecto de un hueso es tan importante como su función. Recuerdo todavía la fantástica habilidad de mi maestro. Hace más de veinte años, en la década de 1970, cuando todavía era habitual que después de una fractura un paciente saliera del hospital con una pierna algo más corta que la otra, mi maestro trató a un paciente que se había roto la pierna en siete trozos en un accidente automovilístico, y lo hizo tan bien que nadie se dio cuenta cuando se recuperó.

Aunque el ortopedista prefiere escayolar un miembro fracturado, lo cual a menudo al paciente le sirve más para que sus amigos le dejen un autógrafo como recuerdo que para inmovilizarlo, porque sigue moviendo los músculos, y esto puede afectar al hueso, el traumatólogo chino suele utilizar tablillas y vendas para sujetar un cúbito fracturado. A diferencia del método occidental, en el cual también se inmoviliza la muñeca, el traumatólogo chino comprueba que las articulaciones que rodean el hueso fracturado, en este caso, el codo y la muñeca, queden libres (aunque algunos traumatólogos también inmovilizan la muñeca, al principio). De este modo, el codo y la muñeca se pueden mover, coincidiendo con el principio de coordinar el enfoque estático con el dinámico. La ventaja del método chino es que sólo se inmovilizan las partes fracturadas, mientras que se procura estimular el movimiento de otras partes de la misma extremidad.

¿Por qué los chinos son partidarios de estos movimientos? Para mantener, en la medida de lo posible y lo razonable, las actividades normales del miembro, como los movimientos de sus músculos y el flujo de los impulsos sanguíneos y mentales, mientras se curan las partes fracturadas. ¿Estos movimientos afectarán la reducción del hueso encajado? Es posible. Pero también es posible que quede afectada incluso si se escayola el brazo, que es el motivo por el cual los brazos de muchos pacientes quedan algo más cortos cuando les quitan la escayola.. Pero mientras que el ortopedista espera obtener los mejores resultados cuando retira la escayola, al cabo de tres meses, por ejemplo, el traumatólogo actúa para obtener el mejor resultado en dos días, cuando retira las tablillas y las vendas para examinar la prognosis. Si encuentra la más mínima desalineación, la corrige de inmediato. En otras palabras, a diferencia del ortopedista occidental, que reduce la fractura una sola vez y comprueba los resultados tres meses después, el traumatólogo chino examina la fractura cada dos días y la reduce todas las veces que haga falta.

La recuperación es como mínimo dos veces más rápida porque, aparte de la medicación, el brazo fracturado del paciente vuelve a su estado normal lo antes posible, lo cual le ahorra el sufrimiento de la picazón y de no poder estirar el brazo más de lo que le permite la escayola, y también la terrible experiencia de verse el brazo reseco y rígido cuando finalmente le quitan la escayola, aparte de que no tiene que hacer ejercicios con el brazo durante otro mes, más o menos, para que vuelva a la normalidad, porque puede moverlo mientras se le va soldando la fractura.

Los métodos internos de la traumatología

El tratamiento traumatológico chino puede acelerar la recuperación porque el traumatólogo trata las heridas desde numerosos ángulos. Por comodidad, se puede clasificar el tratamiento en

métodos internos y externos, que se aplican a lesiones tanto internas como externas. Los métodos internos se dividen a su vez en una etapa inicial, una intermedia y una final. Estos métodos y estas etapas tienen una finalidad orientativa, y no siguen normas rígidas. Aunque en la descripción siguiente se mencionan primero los métodos internos, tanto éstos como los externos se utilizan al mismo tiempo.

Casi todas las lesiones traumatológicas implican una lesión de la sangre. Por lo tanto, en la etapa inicial, es importante tratar la lesión de la sangre, que suele ser una hemorragia interna o un trastorno sanguíneo. Hay tres técnicas principales, que son: «eliminar la hemorragia interna mediante el drenaje», «disipar la hemorragia interna activando la energía vital» y «eliminar el calor y enfriar la sangre». Los términos médicos chinos, tanto aquí como en todas partes, se deben interpretar en sentido figurado.

Limpiar una hemorragia interna es muy importante, porque el hecho de no hacerlo afecta la producción de sangre nueva y su flujo armonioso. Cuando queda en el cuerpo la «sangre lesionada», un remedio eficaz consiste en eliminarla mediante el drenaje. La «decocción de *tou ren* (*Semen perisae*)» y la «decocción de *da cheng* (gran éxito)» son dos ejemplos de recetas medicinales que drenan las hemorragias internas mediante la purgación. En una receta medicinal china, el hecho de dar a una decocción el nombre de una planta determinada, a menos que se trate de la decocción de una sola planta, significa que esa planta es el ingrediente principal de la decocción, pero no el único. Por ejemplo, en la «decocción de *tou ren*» se emplean cinco plantas, de las cuales el ingrediente principal es el *tou ren*.

Cuando la hemorragia interna provoca hinchazón o estancamiento del *chi*, una manera eficaz de superar esta situación consiste en dispersar la sangre estancada activando el flujo de la energía. Esta técnica, aunque más lenta, también es una buena alternativa a la de «eliminar la hemorragia interna mediante el drenaje», si por el estado del paciente (por su edad avanzada, su estado general de debilidad, por un embarazo o una insuficiencia de sangre) no se puede utilizar el otro método más drástico. Dos ejemplos de recetas medicinales para activar la energía son: la «decocción para generar sangre y frenar el dolor» y la «decocción para armonizar la energía y generar sangre».

La tercera técnica, que consiste en eliminar el calor y enfriar la sangre, sirve para los trastornos sanguíneos y también para las heridas de armas de fuego y la infección sanguínea. Por trastornos sanguíneos se entienden las condiciones patogénicas en las cuales la sangre fluye de forma desordenada fuera de los vasos, pero sin salir del cuerpo, aunque puede salir a chorros de forma anormal por cualquier orificio. Dos ejemplos de dichas recetas medicinales son la «decocción de *xi jiao di huang* (*Cornu rhinoceri* y *Radix rehmanniae*)» y la «decocción para limpiar el corazón». No obstante, conviene que el traumatólogo procure que la medicación no esté demasiado fría, porque esto provocaría un estancamiento del flujo de la sangre y la energía. Si el paciente está débil, el traumatólogo también debe nutrir la energía, ya que la lesión sanguínea suele provocar una lesión de la energía.

La armonía en la etapa intermedia

Cuando se ha cumplido el objetivo de la etapa inicial del tratamiento, el traumatólogo pasa a la etapa intermedia. El criterio para la transición depende de la prognosis del paciente, y no de la cantidad de medicación que haya tomado, ni de la cantidad de días del tratamiento, aunque esto ocurre por lo general entre la tercera y la décima medicación, y entre el quinto y el vigésimo día del tratamiento.

El principio orientador de la etapa intermedia es la «armonía», es decir, recuperar las funciones o las habilidades naturales del paciente. En esta etapa se emplean las tres técnicas

siguientes: «armonizar los nutrientes y frenar el dolor», «unir huesos, músculos y tendones» y «aflojar los músculos y drenar los meridianos».

Las tres primeras técnicas de la etapa inicial tienen que ver con «eliminar el mal», es decir, atacar las causas patógenas del coágulo sanguíneo interno y el trastorno de la sangre. Cuando se han eliminado estas causas patógenas, o cuando no se han eliminado por completo, pero ya no se las puede seguir atacando sin perjudicar al paciente, conviene aplicar la técnica de «armonizar los nutrientes y frenar el dolor». Estas técnicas de armonización tienen que ver con «recuperar el bien», es decir, aumentar las capacidades naturales de autocuración y autorregeneración del paciente. Son ejemplos de este tipo de recetas medicinales la «decocción para eliminar el dolor y armonizar la sangre» y el «polvo para armonizar los nutrientes y activar la energía».

La técnica de «unir huesos, músculos y tendones» se aplica en la etapa intermedia cuando se ha reducido correctamente una fractura, los músculos y los tendones están bien alineados y ha desaparecido la hinchazón. Junto con «armonizar los nutrientes y frenar el dolor», los objetivos principales de esta técnica son eliminar las células muertas, incrementar la circulación de la sangre y el flujo de la energía, promover la producción de hueso y aumentar las funciones de los músculos y los tendones. Algunas recetas medicinales útiles son la «decocción para volver a unir heridas nuevas» y los «comprimidos para volver a unir los músculos y los tendones».

La técnica de «aflojar los músculos y drenar los meridianos» es un remedio eficaz en la etapa intermedia para condiciones patogénicas como el estancamiento de la sangre y la energía, que siga habiendo residuos de coágulos en el lugar de la lesión, que persista la rigidez de los músculos y las articulaciones y el dolor reumático. Son recetas medicinales útiles la «píldora para aflojar los músculos y drenar los meridianos» y la «decocción para aflojar los músculos y activar la sangre».

La nutrición en la etapa final

Después de devolverle al paciente sus funciones naturales, o cuando este proceso se asienta sobre bases firmes, el traumatólogo suele pasar a la última etapa del tratamiento. Esta transición se puede producir en unas dos semanas, en el caso de una lesión interna de la energía vital, o en unos dos meses, en el caso de las fracturas. El principio fundamental en esta etapa final es la nutrición, y las cuatro técnicas eficaces para alcanzar este objetivo son: «tonificar la energía y nutrir la sangre», «nutrir el bazo y el estómago», «nutrir el hígado y los riñones» y «calentar y despejar los meridianos».

Cuando alguien sufre lesiones internas o externas y se ve obligado a permanecer en cama durante algún tiempo, sin hacer ejercicio con regularidad, seguro que le falta energía vital y sangre. El paso lógico, por lo tanto, es mejorar el nivel de energía y de sangre para que no sucumba a otras enfermedades y vuelva pronto a la vida normal. Dos recetas medicinales excelentes para este fin son la «decocción de las ocho plantas medicinales preciosas» y la «gran píldora holista tonificante de las diez plantas».

Un convaleciente por lo general ha perdido el apetito durante la enfermedad. Por lo tanto, le faltan los nutrientes que uno obtiene cuando come bien. Por más que se esfuerce por comer bien, es posible que el cuerpo no esté en condiciones de aceptar los alimentos. (De hecho, éste es el motivo por el cual no tiene apetito, y es posible que, en esta etapa, hacerle tragar o inyectarle vitaminas le haga más mal que bien). Como el estómago es el principal responsable de transformar los alimentos en energía nutriente y el bazo lo es de almacenar y distribuir esta energía por todo el organismo, tiene sentido «nutrir el bazo y el estómago» para que recuperen las funciones normales afectadas por la enfermedad. Unas recetas medicinales que van muy bien a estos efectos son el «polvo de ginseng *Poria atractylodis*» y la «decocción para fortalecer el bazo y nutrir el estómago».

Según la filosofía médica china, «el hígado es responsable de los músculos» y «el riñón es responsable de los huesos». Además, el hígado almacena sangre y regula su circulación, mientras que el riñón afecta la vitalidad de todo el organismo. Por lo tanto, «nutrir el hígado y los riñones» es una técnica importante en la etapa final de todo tratamiento traumatológico, sobre todo cuando el paciente tiene una fractura o una lesión muscular. Dos recetas medicinales eficaces son la «decocción para generar sangre y nutrir la médula» y el «comprimido de oro púrpura».

Si un paciente tarda mucho en recuperarse, es posible que hayan entrado en su cuerpo las causas patógenas externas de viento, frío y humedad, o que su flujo de energía o su circulación sanguínea se hayan estancado. La técnica de «calentar y despejar los meridianos» es eficaz para superar estos problemas. Sirvan como ejemplo de recetas de este tipo la «decocción de ma gui (*Herba ephedrae* y *Ramulus cinnamomi*) para calentar los meridianos» y los «comprimidos para activar los meridianos».

Todas las técnicas terapéuticas que acabamos de describir se denominan métodos internos, porque implican introducir medicación en el estómago para transformarla en las energías medicinales apropiadas y transportarla al lugar de la lesión, a nivel celular. Se pueden aplicar no sólo a lesiones internas, sino también a las externas, y no sólo en traumatología, sino también en todas las demás ramas de la medicina china. Es evidente que quien considera primitivo o poco científico un sistema médico que tiene una filosofía tan profunda no tiene ningún conocimiento, ni siquiera el más elemental, de su teoría ni de su práctica. Todos estos métodos que acabamos de describir, los internos, no son más que una parte del tratamiento traumatológico chino. La otra parte, los métodos externos, se explican en el capítulo siguiente.

18

El tratamiento de una lesión desde distintos ángulos

Diversos métodos de tratamiento traumatológico

En la medicina moderna, las ciencias en sí han avanzado mucho, pero la terapéutica sigue siendo bastante elemental. En cambio, en la medicina Kanpo (la medicina china tradicional en Japón) ocurre justamente lo contrario.

YASUO OTSUKA

El tratamiento holista del paciente

En traumatología, como en todas las demás ramas de la medicina china, un buen traumatólogo no se limita a curar la herida, sino que contempla al paciente como una persona completa. Por ejemplo, al tratar una lesión externa sencilla, como la dislocación de la articulación del hombro, o una lesión interna sencilla, como un coágulo de sangre en el organismo, el traumatólogo chino se asegura no sólo de reducir la dislocación (lo cual apenas lleva unos minutos) o de eliminar el coágulo (algo que los médicos occidentales suelen pasar por alto), sino también de que todas las demás funciones del paciente sigan actuando con normalidad.

De lo contrario, puede haber secuelas. Por ejemplo, si en cualquiera de los dos casos no se eliminan del cuerpo las células sanguíneas muertas, años después de que se «cure» la lesión es posible que el paciente siga sintiendo dolor en el hombro cuando hay humedad, o que el residuo de la «sangre muerta», aunque no se manifieste directa ni inmediatamente como una enfermedad, afecte el complejo funcionamiento de su organismo de tal modo que se produzcan complicaciones indirectas. Tal vez parezca exagerado, pero merece la pena investigar, o al menos especular, si estas complicaciones insidiosas provocadas por la «sangre muerta» y otras interrupciones de las funciones normales del cuerpo no serán algunos de los factores que hacen que haya personas que no reaccionan bien contra algunos microbios infecciosos, o incluso frente al sida o el cáncer.

Al tratar una herida, el traumatólogo recurre a un rico repertorio de principios y métodos terapéuticos. Por ejemplo, al tratar una fractura no se limita a reducir los huesos y dejar que Dios cure, sino que colabora con Dios de muchas maneras: por ejemplo, promueve un mejor flujo de la energía y de la sangre para eliminar las células muertas, así como también para generar una sustitución más rápida de los tejidos necesarios, comprueba constantemente que los huesos y los músculos están bien alineados, mejora los órganos internos que participan de forma activa en la recuperación, como el bazo, el estómago, el hígado y los riñones, y fortalece al paciente de forma holista, para que ni los agentes endógenos ni los exógenos tengan ocasión de aprovecharse de la situación. Su terapéutica se puede dividir, por conveniencia, en métodos internos y externos.

Hemos hablado de los primeros en el capítulo anterior; en éste, vamos a analizar los métodos externos.

Los métodos externos de la traumatología

Los métodos externos se pueden clasificar en tres grupos: la aplicación externa de medicamentos, la manipulación y la fisioterapia. Estos métodos sirven tanto para las lesiones internas como para las externas, y se usan al mismo tiempo que los internos.

Las cinco técnicas principales para la aplicación externa de medicamentos, que es un método muy común en traumatología, son: la «medicación que se adhiere», la «medicación que se frota», la «medicación al vapor», la «medicación al agua» y la «medicación a la plancha». En ocasiones, el traumatólogo también aplica las numerosas técnicas de la medicina externa que se describen en el capítulo 16.

Con las plantas adecuadas se prepara una pasta, un emplasto o un polvo, que se adhiere al lugar de la lesión por medio de vendajes o esparadrapo. Este tipo de «medicación que se adhiere» sirve para disminuir la hinchazón, evitar el dolor, promover el flujo de la energía y la sangre, generar la fusión de los huesos fracturados y los músculos cortados, eliminar el frío y la humedad y equilibrar las funciones fisiológicas. Para aliviar el dolor reumático y para desintoxicar, se suelen utilizar emplastos medicinales; en cambio, el polvo medicinal se aplica en cortes y heridas para detener la hemorragia, evitar las infecciones, hacer crecer, disipar el frío y limpiar los meridianos.

La «medicación que se frota» puede adoptar la forma de vinos, aceites, polvos y ungüentos medicinales. El vino medicinal se usa mucho en el entrenamiento del kungfú. Se dejan en remojo en vino blanco de arroz, durante alrededor de dos meses, las plantas adecuadas, que tienen las propiedad de eliminar los coágulos internos y activar la circulación de la sangre; después se frotan las partes lesionadas con este vino medicinal. Por su eficacia para aliviar esguinces, magulladuras, el cansancio muscular y los coágulos internos, es un tipo de medicación muy práctica para los deportistas. También se puede aplicar el vino medicinal sobre las partes lesionadas para facilitar la reducción de dislocaciones y fracturas. A veces se utiliza aceite medicinal, pero el polvo y el ungüento no son tan comunes.

Para preparar la «medicación al vapor», hay que hervir las plantas adecuadas y colocar las partes lesionadas encima del vapor. Esta técnica sirve para limpiar los coágulos internos en las heridas recientes, y también para aliviar el dolor reumático en las heridas antiguas.

En la «medicación al agua» se hierven lentamente las plantas adecuadas y después se deja entibiar la preparación. Cuando está tibia, se lava con ella la herida. La preparación se puede volver a hervir y a usar unas cuantas veces. En el entrenamiento de kungfú de Shaolin, los alumnos a menudo se lavan los brazos y las manos con esta preparación, antes y después de emprender un intenso entrenamiento de fuerza, como golpear sacos de arena o varas y hundir las palmas en gránulos. De este modo, ni los brazos ni las manos les quedan ásperos ni deformes.

En la «medicación a la plancha» se trata con vino la mezcla de plantas adecuadas y se calienta. A continuación, se envuelve en un paño seco y limpio, que se pasa sobre la pare lesionada, como si se planchara. La esencia del medicamento y el calor penetran en el cuerpo del paciente.

Las ocho técnicas de manipulación

La manipulación tiene suma importancia en la traumatología china. Su papel fundamental es evidente en dislocaciones y fracturas, aunque también resulta significativa en otro tipo de heridas.

Por eficaces que sean la medicación interna y la externa, si una dislocación o una fractura no se reducen bien, el paciente no puede sanar bien. A título personal, llego al extremo de considerar un «pecado» que un traumatólogo no reduzca bien una fractura, porque al sanar, el paciente portará esta «deformidad» de por vida. Recuerdo que, al tratar a un paciente que tenía una extremidad más corta que la otra o desalineada porque un médico anterior no la había reducido bien, mi maestro, Sifu Ho Fatt Nam, a veces volvía a romper la extremidad para alinearla. «Si un sanador no tiene la confianza o los conocimientos suficientes para tratar bien a un paciente, debe enviárselo a otro sanador, sin sentir ninguna vergüenza ni una sensación de incompetencia —me aconsejó—, porque sólo debemos practicar según nuestra capacidad».

Desde la dinastía Tang, cuando la terapia del masaje se convirtió en una especialidad de la medicina china, hace más de diez siglos, el arte de las técnicas de manipulación para corregir dislocaciones y fracturas ha seguido evolucionando sin parar. Por consiguiente, no es difícil imaginar lo ricas que son estas técnicas de manipulación. En traumatología, esta infinidad de métodos se generalizan en ocho técnicas principales, conocidas como «las ocho técnicas de manipulación para corregir los huesos», a saber: *mo, jie, duan, ti, an, mo, tui, na*, que significan «palpar, alinear, recolocar, levantar, presionar, acariciar, empujar, agarrar». Estas técnicas fundamentales, que se clasifican a su vez en otras técnicas más concretas, constituyen una parte fundamental de la formación del traumatólogo y se describen brevemente a continuación.

Palpar se refiere a sentir los huesos. Alinear quiere decir unir dos o tres trozos de un hueso fracturado. Recolocar significa colocar un extremo de un hueso fracturado en el lugar correcto en el otro extremo, o volver a colocar una articulación dislocada en el lugar correspondiente. Levantar hace referencia a utilizar las manos para elevar un hueso, una articulación o un músculo, o usar un medio, como una cuerda, para tirar del paciente, como una forma de tracción.

Presionar quiere decir apoyar y soltar los dedos o las palmas sobre los puntos de energía o los meridianos del paciente para activar el flujo de la energía y la sangre. Acariciar es pasar los dedos o las palmas de un lado a otro, a lo largo de los meridianos del paciente o de otras partes de su cuerpo, con el fin de activar el flujo de la energía y de la sangre. Empujar se refiere a empujar un hueso para volver a ponerlo en la posición adecuada, o empujar el flujo de la energía o de la sangre para que superen un bloqueo. Agarrar significa sujetar la piel, la carne, los músculos o los tendones del paciente y realizar diversos movimientos para facilitar la curación.

Como en cualquier arte, lo importante no es conocer simplemente las técnicas, ino saber aplicarlas con habilidad. Los maestros chinos tienen unos métodos muy ingeniosos para hacer que los estudiantes de traumatología mejoren sus aptitudes, que incluyen lanzar y atrapar pequeños sacos de arena; hacer ejercicios con pesos y poleas; agarrar determinados puntos de energía, músculos y huesos tanto propios como del compañero, con rapidez y precisión, y el entrenamiento de la fuerza interna. Según un proverbio médico, el médico tiene que ser tan hábil en su manipulación que «al reducir una dislocación o una fractura, el paciente ni siquiera se tiene que dar cuenta de la manipulación, pero, en cuanto siente dolor, esto significa que la dislocación o la fractura está bien reducida».

Para ayudar al traumatólogo a aplicar bien estas técnicas, los maestros chinos parten de ciertos principios, como «conocer con detalle el estado del paciente», «planificar el procedimiento exacto antes de efectuar el tratamiento», «disponer de todos los medios y medicamentos antes de comenzar», «aplicar la cantidad de fuerza adecuada durante la manipulación», «realizar la manipulación con gracia y soltura de movimientos» y «tener la mente centrada en un punto durante el tratamiento».

A lo largo de los años, han ido surgiendo diversos métodos efectivos para reducir las dislocaciones y las fracturas para comodidad de los traumatólogos. Los diagramas que presentamos a continuación muestran algunos ejemplos de estos métodos establecidos, con nombres poéticos, extraídos de la traumatología de Shaolin.



Figura 18.1: Atravesar la planicie para entrar en la cueva (para la dislocación de una vértebra)

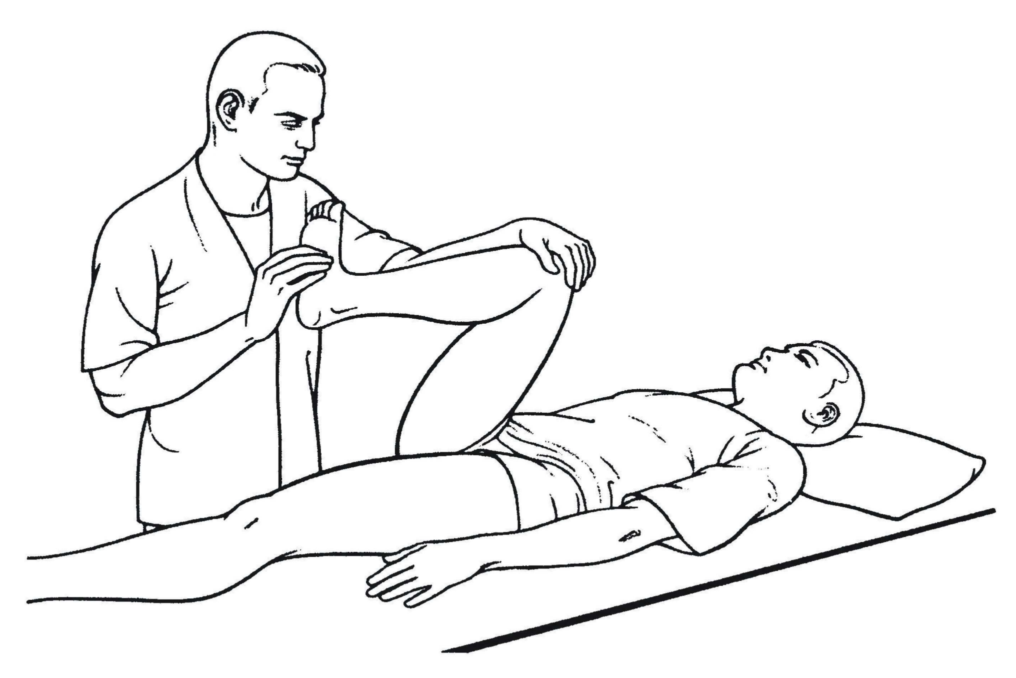


Figura 18.2: Jugando con el unicornio (para dislocaciones del fémur)



Figura 18.3: Tocad el laúd
(para la fractura de una costilla)



Figura 18.4: El tesoro bajo la axila
(para la fractura de una clavícula)

La fisioterapia en la traumatología

La fisioterapia, que es en sí misma una de las principales ramas de la medicina china, se suele utilizar en tratamientos traumatológicos. El concepto y la práctica de la fisioterapia son más amplios en el sistema médico chino que en el occidental, y es posible que muchos de los ejercicios de fisioterapia que recomiendan los médicos chinos le parezcan poco ortodoxos a un fisioterapeuta occidental. Por comodidad, estos ejercicios se clasifican en tres tipos: para tratamientos tópicos, para tratamientos holistas y los que se practican con la ayuda de instrumentos.

Los ejercicios de fisioterapia que se emplean para el tratamiento tópico tienen la finalidad de aflojar los músculos y los tendones correspondientes, facilitar los movimientos de las articulaciones, así como mejorar el flujo de la energía y la sangre hacia la zona lesionada. A diferencia de la medicina occidental, donde se suele aplicar la fisioterapia para recuperar la movilidad de los músculos y las articulaciones cuando la lesión ya se ha curado, en la medicina china se utiliza también en las etapas inicial e intermedia, como un proceso curativo en sí mismo. Por ejemplo, es posible que se le pida a un paciente que tiene un brazo fracturado que cierre y abra el puño con frecuencia para vivificar sus músculos y sus tendones, así como para promover el flujo de la energía y de la sangre hacia y desde el brazo fracturado, con el fin de acelerar su recuperación

Al igual que los ejercicios para el tratamiento tópico, los que se utilizan para el tratamiento holista se pueden aplicar en la etapa inicial, la intermedia o la final de la lesión. Por ejemplo, a un paciente con una lesión interna de la energía vital se le pueden enseñar ejercicios de fisioterapia que estimulen el flujo de la energía como técnica fundamental para curar su lesión interna desde el principio. O se le enseñan estos ejercicios durante la etapa intermedia, como complemento del tratamiento mediante la decocción medicinal adecuada. O en la etapa final, para armonizar el flujo de la energía y equilibrar sus niveles, un procedimiento muy útil para aquellos pacientes cuya energía suele estar agotada y desequilibrada como consecuencia de la lesión.

Además de los instrumentos comunes, con pesos, rodillos y varas, los chinos también usan algunos medios extraordinarios, aunque muy sencillos, para ayudar al paciente a recuperar sus funciones fisiológicas al comienzo, durante y después de su recuperación. Es posible que a un paciente que tiene débiles los músculos a la altura del codo le pidan que estire el brazo y que después flexione el codo hasta tocar el hombro con los dedos. Es posible que le digan que repita este ejercicio cincuenta veces por sesión, diez veces por día. Posteriormente, es posible que le pidan que sujete en la mano algún objeto, por ejemplo, una piedra, y que poco apoco vaya incrementando el peso del objeto, a medida que mejora. Un ejercicio más insólito consiste en pedirle a un paciente al cual s ele han quedado rígidos los dedos a causa de alguna lesión que coja guisantes de un lado de la mesa, utilizando distintos dedos, y los ponga al otro, y que después utilice los dedos de la otra mano para volver a poner los guisantes donde estaban.

Los siguientes diagramas ilustran dos ejercicios de fisioterapia extraídos de las «dieciocho manos de Lohan», que es una serie de ejercicios de chi-kung creados por Bodhidharma en el monasterio de Shaolin.

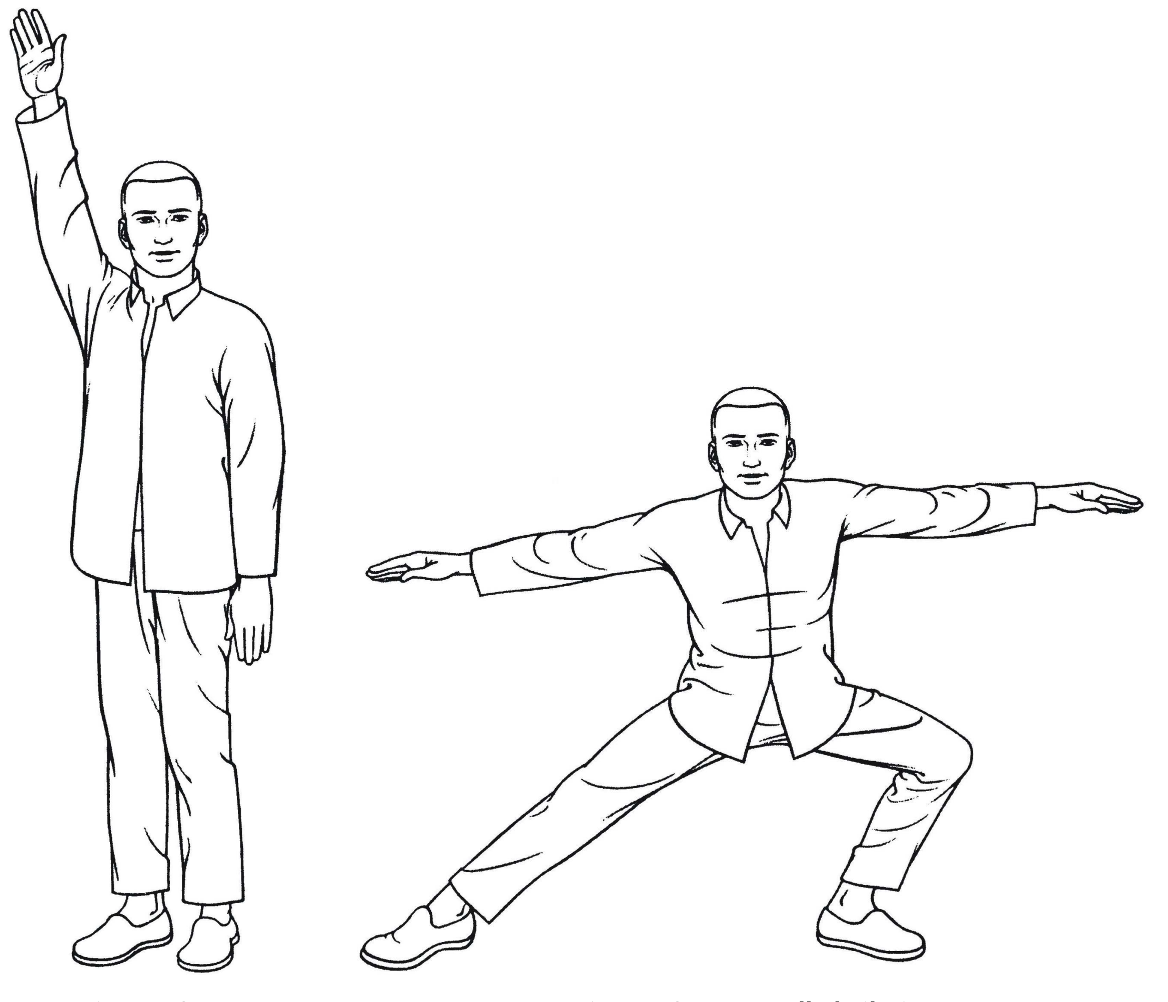


*Figura 18.5:
El gran molino de viento*

Figura 18.6: La grulla bailarina

El repertorio del traumatólogo

Para formarse una idea completa del arte del traumatólogo, el cuadro siguiente sintetiza las diversas técnicas que se describen en este capítulo y en los anteriores.

(A) Métodos internos

1. Etapa inicial:
   (a) eliminarla hemorragia interna mediante el drenaje,
   (b) disipar la hemorragia interna activando la energía vital,
   (c) eliminar el calor y enfriar la sangre.

2. Etapa intermedia:
   (a) armonizar los nutrientes y frenar el dolor,
   (b) unir huesos, músculos y tendones,
   (c) aflojar los músculos y limpiar los meridianos.

3. Etapa final:
   (a) tonificar la energía y nutrir la sangre.
   (b) nutrir el bazo y el estómago,
   (c) nutrir el hígado y los riñones,
   (d) calentar y despejar los meridianos.

(B) Métodos externos

1. Aplicación externa de medicamentos:
   (a) medicación que se adhiere,
   (b) medicación que se frota,
   (c) medicación al vapor,
   (d) medicación al agua,
   (e) medicación a la plancha.

2. Las ocho técnicas de manipulación:
   (a) *Mo* - palpar,
   (b) *Jie* - alinear,
   (c) *Duan* - recolocar,
   (d) *Ti* - levantar,
   (e) *An* - presionar,
   (f) *Mo* - acariciar,
   (g) *Tui* - empujar,
   (h) *Na* - agarrar.

3. Ejercicios de fisioterapia:
   (a) para el tratamiento tópico,
   (b) para el tratamiento holista,
   (c) practicados con instrumentos.

Algunos ejemplos de recetas

A continuación presentamos algunos ejemplos de recetas medicinales reconocidas que se emplean con frecuencia en la traumatología china. El traumatólogo decide la cantidad de cada ingrediente, según las necesidades del paciente. Los dos primeros ejemplos son de uso interno, como en medicina interna, y los dos siguientes, para uso externo.

La decocción de *tou ren*

Eficacia: retención de sangre en el cuerpo, dolor torácico y abdominal, estado febril y agitación.

Ingredientes: *tou ren (Semen perisae), da huang (Radix et rhizoma rhei), mang xiao (Natrii sulfas), gui zhi (Ramulus cinnamomi), gan cao (Radix glycyrrhizae).*

Aplicación: se prepara en infusión para ser ingerido.

Comprimidos para activar los meridianos

Eficacia: eliminan los coágulos internos, disipan el estancamiento de sangre, eliminan el frío de la circulación sanguínea, limpian los meridianos.
Ingredientes: *tian nan xing (Rhizoma arisaematis), chuan wu (Radix aconiti), cao wu (Radix aconiti kusnezoffii), di long (Lumbricus), ru xiang (Resina pistacia), mo yao (Resina commiphorae myrrhae).*
Aplicación: se muelen hasta reducirlos a polvo, se tratan con vino y se les da forma de comprimidos para ingerirlos.

Polvo para disminuir la hinchazón

Eficacia: reduce la hinchazón, hace desaparecer el dolor, elimina los coágulos.
Ingredientes: *huang bo (Cortex phellodendri), cang shu (Rhizoma atractylodis), da huang (Radix et rhizoma rhei), jiang huang (Rhizoma curcumae longae), chen pi (Cortex citri), xiang fu (Rhizoma cyperi), hong hua (Flos carthami), gan cao (Radix glycyrrhizae).*
Aplicación: se muelen hasta obtener un polvo, se mezclan con vino o miel y se aplican externamente.

Vino medicinal para activar el flujo sanguíneo

Eficacia: activa el flujo sanguíneo, limpia los meridianos, elimina los coágulos internos, afloja los músculos y los tendones, alivia magulladuras, esguinces y el cansancio muscular.
Ingredientes: *ru xiang (Resina pistacia), mo yao (Resina commiphorae myrrhae), hong hua (Flos carthami), xue jie (Resina draconis), chuan bei mu (Bulbus fritillariae cirhosae), mu xiang (Radix aucklandiae), hou pu (Cortex magnoliae officinalis), chuan wu (Radix aconiti), cao wu (Radix aconiti kusnezoffii), bai zhi (Radix angelicae dahuricae), xiang fu (Rhizoma cyperi), zi ren tong (Pyritum), mu uga (Fructus chaenomelis), dang gui (Radix angelicae sinensis), du huo (Radix angelicae pubescentis), xu duan (Radix dipsaci), hu gu (Os tigris), chuan xiong (Rhizoma ligustici chuanxiong).*
Aplicación: se ponen en remojo en vino blanco de arroz y se aplica externamente.

El tratamiento traumatológico de un paciente

Suponga el lector que es traumatólogo. Aplicando los cuatro métodos de diagnóstico —observar, escuchar y oler, preguntar y sentir— descubre que su paciente tiene dos costillas rotas y fractura de tibia, pero no presenta cortes ni heridas. Afortunadamente, las costillas rotas no le han afectado el corazón ni los pulmones; de lo contrario, tendría que enviarlo al cirujano. Por determinados signos, como los ojos, la respiración y el color de las uñas, el lector sabe que las heridas no ponen en peligro su vida, pero su energía vital no fluye bien y tiene un coágulo de sangre dentro del pecho.

Reducir las costillas fracturadas resulta relativamente fácil. Si se separan bastante los extremos fracturados, volverán enseguida al lugar que les corresponde. Hay que sentir con los dedos que las costillas y los músculos están bien alineados. Se aplica la pasta medicinal adecuada sobre las costillas lesionadas para evitar el dolor, reducir la hinchazón y promover la circulación sanguínea,

y la medicación que se adhiere se sujeta con vendas, que además contribuyen a mantener bien alienadas las costillas.

Si la tibia fracturada está hinchada, es preferible no tratar de reducirla por el momento. Es importante asegurarle al paciente que no pasa nada si no se une el hueso fracturado durante unos días; en este caso, no cabe duda de que es preferible esperar primero a que desaparezca la hinchazón. Se aplica un poco de alguna pasta medicinal que se adhiera para calmar el dolor y reducir la hinchazón y para promover el flujo de la energía y de al sangre. Además, se inmoviliza bien la pierna herida con tablillas, para que el paciente no pueda mover los huesos fracturados.

Sin embargo, si no hay hinchazón, conviene reducir la tibia fracturada de inmediato. Si el lector cuanta con un ayudante bien entrenado, se le pude pedir que sujete con fuerza la pierna lesionada justo por debajo de la rodilla; de lo contrario, hay que atarla con cuerdas y vendas para que la parte superior de la tibia fracturada no se mueva al tirar de la parte inferior.

Se aplica un poco de vino medicinal con propiedades anestésicas sobre la parte herida. Se masajean los músculos de la pierna para relajarlos. Si el lector está familiarizado con los puntos de energía, puede presionar los puntos correspondientes del muslo y la rodilla para entumecer la parte inferior de la pierna. Con los dedos, el lector tiene que sentir que la tibia y los músculos quedan alienados. Le pide al paciente que se relaje y, sujetando la parte inferior de la tibia fracturada, la manipula con algunos movimientos preliminares.

A continuación, con fuerza pero con gracia, separa los dos extremos de la tibia fracturada, contra la tendencia natural de los músculos de la pierna y, palpando con los dedos para ver si el pie y la pierna quedan bien alienados, afloja suavemente la tracción para que los dos extremos fracturados se unan con toda precisión. Se puede oír un ruido suave cuando los dos extremos se unen, si encajan bien. Éste es el momento decisivo de la reducción, que representa el punto culminante de la capacidad de manipulación del traumatólogo. Si esta unión no se lleva a cabo de forma adecuada, cuando el hueso se cure aparecerá alguna deformación.

Se aflojan los puntos de energía, sobre todo los mismos que se han presionado antes, para promover el flujo de la energía y de la sangre. Conviene aplicar alguna medicación externa en el lugar de la herida para reducir la hinchazón, calmar el dolor y facilitar la circulación de la sangre. A continuación, se sujeta la tibia con vendas y tablillas para inmovilizarla. Se puede atar el pie de la pierna herida a un peso colgado de una polea para mantener la tracción, contrarrestando la fuerza natural de los músculos de la pierna.

Durante cinco noches seguidas, aproximadamente, el paciente recibe medicación interna para drenar la hemorragia interna. Una receta apropiada es la decocción de *tou ren*, que deshará el coágulo del pecho y facilitará el flujo de la energía, aparte de arrastrar las células muertas de las costillas y la tibia fracturadas.

Hay que visitar al paciente por lo menos cada dos días. Se le examinan los ojos, la respiración, el pulso, etcétera, se le pregunta por su apetito, su movimiento intestinal, su reacción a la medicación y otras condiciones patogénicas. Es muy probable que se queje de dolor y movimiento interno en el pecho, como si una fuerza lo limpiara por dentro. Conviene avistarle de que se trata de una reacción previsible, ya que la decocción de *tou ren* le está limpiando la lesión interna.

Cada vez que se lo visita, hay que quitarle la medicación que se adhiere en las costillas y la tibia y comprobar que los huesos estén bien alienados. Ante la menor desalineación, hay que manipular los huesos y los músculos para corregirla. Si todo está bien, se vuelve a aplicar más pasta medicinal sobre las heridas y se vendan con fuerza. También hay que aplicarle polvo medicinal en el cuerpo para evitar la aparición de llagas por permanecer tumbado en la cama tanto tiempo.

Al cabo de unas cinco dosis nocturnas de la decocción de *tou ren* para drenar la hemorragia interna, el coágulo del paciente estará mucho mejor, lo cual se manifestará en el cutis, el pulso y la respiración, además de que es posible que el paciente diga que ya no le duele el pecho. Entonces

se cambia a la «decocción para armonizar la energía y generar sangre», a fin de activar el flujo de la energía.

En unos diez días, aproximadamente, las heridas internas se habrán curado y los huesos fracturados habrán comenzado a unirse. Ya se le puede quitar el peso del pie. El paciente pasa ahora a la etapa intermedia del tratamiento. En lugar de la medicación que se adhiere se utilizan plantas que tengan la propiedad de promover el flujo de la energía y de la sangre y de regenerar el hueso. Como medicación interna, se utilizan plantas que armonicen las funciones fisiológicas, como el «polvo para armonizar los nutrientes y activar la energía».

Al cabo de otros diez días, cuando se compruebe que los huesos recién soldados están bastantes fuertes, se le enseñan al paciente algunos ejercicios de fisioterapia suaves para que practique desde la cama. Por ejemplo, puede abrir los brazos mientras inspira suavemente, y volver a cerrarlos al espirar. En caso de que sienta algún dolor en las costillas, conviene que deje de hacer el ejercicio. Tiene que contraer los dedos de los pies y mover el tobillo, pero sin mover la tibia, todas las veces que pueda, todos los días. Tiene que hacer ejercicios con las dos piernas, primero con una y después con la otra.

Como medicación interna, ha de tomar la «decocción para volver a unir heridas nuevas» durante alrededor de cinco días, y a continuación los «comprimidos para volver a unir los músculos y los tendones» durante los cinco días siguientes. Ahora el médico lo visita cada cinco días, en lugar de día por medio.

Alrededor de dos meses después del primer día del tratamiento, se puede iniciar la etapa final. Para entonces, los huesos se habrán unido y estarán fuertes. Durante todo este tiempo, el lector le seguirá examinando las costillas y la tibia, comprobará la alineación, aplicará la medicación externa adecuada y las habrá inmovilizado. Ya le puede quitar las tablillas, pero conviene que la tibia siga vendada y aplicar la pasta medicinal, que mejora la sangre y facilita el crecimiento de los huesos.

Se ata el pie de la pierna herida de modo que el extremo libre de la cuerda, pasando por una polea, quede justo delante del paciente. Al tirar de la cuerda, puede flexionar la rodilla. De este modo, ejercita la pierna todo lo que puede, aunque debe hacerlo, como mínimo, quinientas veces por día; también debe hacer ejercicio con la otra pierna, sin la ayuda de la polea, el mismo número de veces. Conviene recomendarle también otros ejercicios de fisioterapia para otras partes del cuerpo.

Se supone que las costillas se habrán recuperado. En lugar de la pasta, conviene aplicar un aceite medicinal, frotando sobre el pecho, para promover el flujo de la energía y de la sangre. Durante diez días más hay que seguir aplicando sobre la tibia la pasta medicinal que se adhiere, que tiene la propiedad de fortalecer los huesos; a continuación, ya no se venda más y se aplica vino medicinal tanto sobre la pierna lesionada como sobre la sana, para promover el flujo de la energía y de la sangre. Como medicación interna, hay que tomar plantas que tonifiquen la energía y nutran la sangre, como la «decocción de las ocho plantas medicinales preciosas».

Cuando las piernas estén bastante fuertes, alrededor de tres meses después de comenzar el tratamiento, hay que pedirle al paciente que se ponga de pie al borde de la cama. Tiene que apoyarse sobre las dos piernas. Es posible que necesite mucho estímulo y aliento. Apoyando las manos en la cama, tiene que flexionar las rodillas y agacharse. Ha de practicar este ejercicio todos los días, todas las veces que pueda. Al cabo de unos días, le pedimos que dé una vuelta alrededor de la cama, al principio una sola vez, y que vaya aumentando poco a poco la cantidad de veces. Pocos días después, el paciente se alejará de su lecho de enfermo y regresará a la vida normal.

Durante todo el período del tratamiento, el lector debe estar dispuesto a cambiar o modificar la medicación según el estado del paciente. Por ejemplo, si tiene poco apetito, se pueden añadir plantas «diputado» que le refuercen el bazo y el estómago o, si tiene una infección, conviene añadir plantas con propiedades antibióticas, para «enfriarle» la sangre.

La diferencia entre el tratamiento de las lesiones traumatológicas por parte de la medicina occidental y la china es muy notoria. Con la gran ventaja de la alta tecnología moderna, la medicina occidental se encuentra en una posición muy ventajosa para mejorar el arte y la ciencia del tratamiento de las heridas, si está dispuesta a aceptar algunos de los principios y los métodos de la traumatología china.

También interesa destacar el ingenio con el cual los chinos superan su falta de instrumentos científicos, tanto en traumatología como en las demás ramas de la medicina. La acupuntura es un ejemplo notable: sin rayos X, trazadores radiactivos, diálisis del riñón, rayos láser, tomografías computarizadas ni siquiera drogas, los chinos se sirven sólo de agujas para curar todo tipo de enfermedades. Vamos a hablar de esta rama extraordinaria de la medicina china en el próximo capítulo.

19

La aguja mágica de la medicina china

Introducción a la acupuntura

Puede que el impacto más tangible de los nuevos avances sea la aparición de un nuevo tipo de médicos que no se sienten cómodos con la idea de que la medicina se puede practicar extrayéndola de un maletín negro.

PROFESOR NORMAN COUSINS (1987)

La sabiduría antigua de la acupuntura

Lo que algunos médicos chinos extraen de su maletín negro cuando atienden a sus pacientes no es un estetoscopio, ni medicamentos, ni los utensilios característicos del médico occidental, sino un juego de agujas. ¿Y para qué les sirven estas agujas? Para pinchar a sus pacientes, porque son acupuntores.

Tratar a un paciente insertándole agujas puede parecer sorprendente. Pero lo más notable es que la acupuntura es un sistema médico independiente: sólo con agujas, el acupuntor puede tratar casi cualquier enfermedad. Además, es uno de los métodos terapéuticos chinos más antiguos, ya que en las sociedades chinas se practica con éxito desde tiempos prehistóricos. Pero el hecho de que los acupuntores (al igual que otros especialistas de la medicina china) no utilicen un instrumental complejo, de alta tecnología, no se debe a que estos instrumentos sean caros y complicados, sino a que con unos instrumentos sencillos, como las agujas, han cubierto bien sus necesidades durante milenios.

Evidentemente, los instrumentos complejos, al margen de su coste y su complicación, son muy útiles. Nadie podría sugerir en serio que los dejemos de lado. Pero el problema surge cuando dependemos demasiado de ellos, cuando parece que invertimos el papel de que ellos son los instrumentos y nosotros, los amos. A veces se producen situaciones no sólo ridículas, sino también limitadoras. Por ejemplo, hay personas que llevan una vida normal durante años, sin problemas médicos, y sin embargo hay médicos que insisten en que están enfermos, por el mero hecho de que las lecturas que hacen unos instrumentos sofisticados indican que algunas de sus condiciones físicas (como la presión arterial y el colesterol) se encuentran por encima de ciertos niveles.

En cambio, a pesar de las pruebas abrumadoras de la eficacia de ciertos métodos terapéuticos, algunos médicos los descartan, e incluso se burlan de ellos, calificándolos de poco científicos o supersticiosos, simplemente porque con sus instrumentos no son capaces de medir las variables que ellos imponen, sin cuestionar, a veces, si estas variables son pertinentes o, peor aún, si estos métodos se basan en un paradigma diferente al suyo. Nuestros instrumentos se han vuelto tan sofisticados y caros que, a menudo sin darnos cuenta, los consideramos todopoderosos y omniscientes, y sencillamente no somos capaces de aceptar la posibilidad (o la realidad) de que tal vez no sean tan poderosos ni tan sabios después de todo, y de que muchas de las propuestas

de la antigua sabiduría no aparecen de forma objetiva en nuestros instrumentos o en nuestro paradigma porque no sabemos lo suficiente para comprender esta sabiduría. A menudo olvidamos que la sabiduría antigua se ha ido acumulando a lo largo de tres milenios, mientras que en realidad la historia de la ciencia moderna abarca menos de tres siglos. Una pequeña parte de esta sabiduría antigua está basada en la acupuntura.

Algunos logros modernos sorprendentes

Para comprender bien la acupuntura, y si esperamos aprender algunas de las lecciones útiles con las cuales enriquecer nuestro propio sistema médico, lo primero es ser tolerantes; es decir, tenemos que comprender que existen otras maneras de contemplar la salud y la medicina, aparte de la perspectiva occidental, y de que es inútil introducir los principios y la práctica occidentales en la acupuntura. Puede que nos tranquilice saber que no cabe la menor duda de la eficacia de la acupuntura com enfoque terapéutico, porque de lo contrario no habría sobrevivido más de treinta siglos, durante los cuales la practicaron unas sociedades que alcanzaron un nivel de civilización muy avanzado. Los hallazgos arqueológicos, entre los cuales se incluyen gran cantidad de agujas de piedra, demuestran que ya se practicaba la acupuntura en China en la edad de piedra.

Pero nos equivocaríamos si pensáramos que es algo primitivo, o que ya no puede avanzar más. La larga historia de la acupuntura ha ido evolucionando constantemente. Por ejemplo, con respecto a la cantidad de puntos de energía o puntos de acupuntura, hace dos mil años sólo se conocían 170, hace mil años se conocían 354, y ahora hay más de 1.700. Los acupuntores modernos han descubierto toda una serie de importantes puntos de acupuntura en el oído externo que, a través de la red de meridianos, se conectan con todas las partes del cuerpo.

Utilizando métodos de investigación e instrumentos occidentales, los investigadores chinos han realizado algunos descubrimientos sorprendentes. Por ejemplo, que la acupuntura puede influir en la cantidad de leucocitos que tiene una persona en la sangre. Mediante la manipulación de algunos puntos de acupuntura, como el *hegu* (IG 4), el *dazhui* (Du 14) y el *zusanli* (E 36), se pueden incrementar los leucocitos de una persona den más del 94,7 por ciento, mientras que manipulando el *taixi* (R 3) y dejando la aguja en el punto de acupuntura durante diez minutos, se podrían reducir los leucocitos en un 44,2 por ciento.[14] El tratamiento con acupuntura mejora nuestras defensas contra los microbios. Según un experimento, antes de un tratamiento de acupuntura un paciente enfermo de disentería tenía 434 microbios; después del tratamiento, la cantidad se redujo a 235, lo cual indica un incremento de su capacidad de defensa del 83,8 por ciento.[15]

Incluso se puede aplicar la acupuntura para el control de la natalidad. Para investigar la validez de un clásico de acupuntura según el cual «aplicar acupuntura o moxibustión en el *shimen* (RM 5), el punto vital de la mujer, le provoca esterilidad», se hizo la prueba con 127 mujeres fértiles y se comprobó la eficacia de este método anticonceptivo en un 79 por ciento de los casos. Por el contrario, manipulando otros puntos de energía, como el *guanyuan* (RM 4), el *zhongji* (RM 3) y el *sanyinjiao* (B 6), recuperaron la menstruación y la fertilidad unas mujeres que habían sufrido una interrupción prematura. En otro experimento en el cual participaron ciento sesenta hombres que producían pocos espermatozoides, aplicándoles acupuntura en puntos como el *qugu* (RM 2) y el *sanyinjiao* (B 6), y moxibustión en el *guanyuan* (RM 4) y el *mingmen* (DM 4), en el 98,95 por ciento de los casos la cantidad de espermatozoides aumentó de forma considerable;

14. Yang De An, *Introduction to a Study of Practical Acupuncture,* Tianjin Science and Technology Publication, 1986, pp. 170-171. En chino.

15. *Ibídem*, pp. 229-230.

posteriormente, el 71,85 por ciento fueron padres. Sin embargo, este experimento no es decisivo porque la mayoría de los hombres también tomaba plantas chinas.[16]

Es muy habitual que sorprendan al lector los nombres de los puntos de energía, cuya transliteración en chino romanizado los convierte en sonidos extraños y sin sentido; por eso incluimos también las iniciales en español entre paréntesis. Las letras indican los meridianos, y los números, la posición del punto en el meridiano correspondiente. Por ejemplo, el símbolo del *hegu* es «IG 4», lo cual significa que es el cuarto punto siguiendo el flujo del meridiano del intestino grueso. «DM 14» para el dazhui quiere decir que es el decimocuarto punto del meridiano Du Mai. Los símbolos internacionales en francés y en alemán para *hegu* y *dazhui* son IG 4, DM 4 y VG 13 (en lugar de 14) y LG 4, respectivamente. Hay centenares de puntos de energía, demasiados para presentarlos todos en este libro, aunque se encuentran fácilmente en la mayoría de los libros de acupuntura. Los que se mencionan en este capítulo y en el siguiente aparecen en los diagramas siguientes.

A pesar de que es cómodo utilizar los símbolos internacionales, por desgracia nos perdemos el sentido y la poesía de los puntos de energía. Todos estos puntos tienen un nombre significativo y poético. Por ejemplo, *hegu* quiere decir «encuentro en el valle», lo cual indica poéticamente tanto el lugar donde se encuentra como su importancia. Está situado entre los huesos del pulgar y el índice, punto que se describe como un valle y es el punto donde se encuentran los ríos de energía que proceden del meridiano del pulmón y del intestino grueso. *Dazhui* quiere decir «gran vértebra». Está situado por debajo de la séptima vértebra cervical, que es una vértebra que sobresale en la columna.

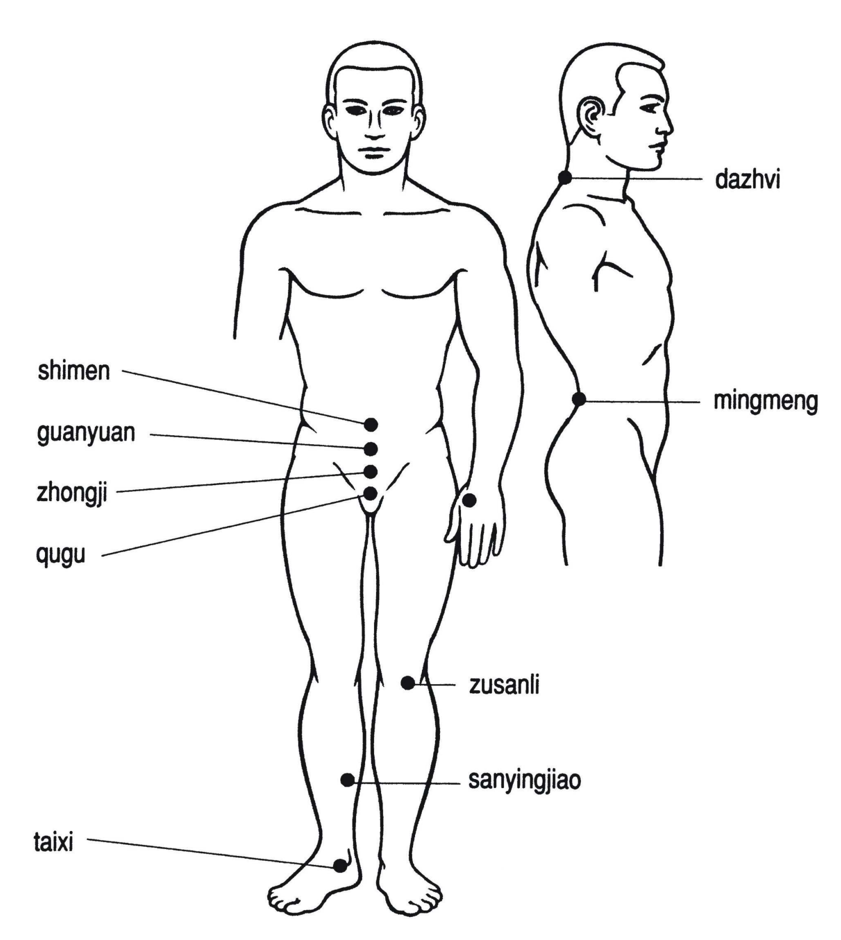


Figura 19.1: Algunos puntos de energía importantes (1)

16. *Ibídem*, pp. 182-184.

En 1958, el mundo se quedó muy sorprendido cuando unos acupuntores chinos consiguieron usar la acupuntura como anestesia en operaciones de cirugía menor. Lo más increíble era que los pacientes, mientras se encontraban bajo los efectos de la anestesia, eran perfectamente conscientes y podían colaborar con el cirujano; además, todos los órganos internos les funcionaban con normalidad, mejoraban su sistema inmunitario y el de defensa y después se recuperaban más rápido. Sin duda, tanto éste como otros grandes avances en acupuntura aportarán muchos beneficios a la medicina mundial. Sin embargo, la anestesia por acupuntura presentaba tres contratiempos: que el efecto anestésico a veces no era total, que algunos pacientes presentaron fuertes reacciones cuando se manipulaban sus órganos internos y que no tenían los músculos lo suficientemente relajados en las operaciones abdominales. Superar estos contratiempos no incumbe sólo a los chinos, y la medicina occidental, con su avanzada tecnología, puede contribuir mucho en este sentido. Comprender cómo funciona la acupuntura es un requisito previo, evidentemente. La acupuntura es una disciplina muy amplia, de la cual tan sólo haremos una breve descripción en este capítulo y el siguiente.

Cómo actúa la acupuntura

La acupuntura sólo parece irracional si la contemplamos desde el punto de vista de la filosofía médica occidental porque, si la analizamos desde el punto de vista médico chino, como es lógico, por tratarse de algo que ellos crearon y pusieron en práctica sin ninguna pretensión de aplicar los conceptos médicos occidentales, resulta razonable y lógica. El eje central de la acupuntura es le sistema de los meridianos. Si el lector todavía no tiene claro qué es el sistema de los meridianos, lo invito a repasar los capítulos 8 y 9.

El sistema de los meridianos se encarga de la circulación de la energía vital y del equilibrio del yin y el yang. El ser humano es capaz de vivir sano y de adaptarse a las condiciones en permanente cambio del ambiente interno y externo porque el sistema de los meridianos funciona con normalidad. El hombre participa constantemente en estas dos dimensiones de actividades que le permiten seguir vivo: debe mantener un intercambio significativo de energía para poder cumplir todas sus funciones fisiológicas y psicológicas (como transportar nutrientes a las células y extraer de ellas los desechos tóxicos, y regular un intercambio constante de impulsos mentales entre todas las partes del cuerpo) y debe reaccionar con eficacia contra la permanente interferencia de los agentes patógenos endógenos y exógenos (como la tristeza y la angustia, los microbios y los cambios de las condiciones climáticas).

El cuerpo es capaz de soportar una interrupción del flujo de energía o el desequilibrio del yin y el yang si son leves o duran poco tiempo, aunque es posible que no funcione en condiciones óptimas. Esta situación se aplica a la mayoría de las personas que, por ejemplo, a lo mejor tienen un órgano que no les funciona con toda su capacidad y que se estresan incluso con los problemas más sencillos de la vida cotidiana.

Si la interrupción o el desequilibrio son graves o prolongados, y han sido provocados por un fallo en la función de los meridianos, entonces aflora la enfermedad. El fallo de determinados meridianos origina condiciones patógenas que se pueden transmitir a la superficie del cuerpo y se manifiestan como síntomas patógenos. El objeto de la acupuntura es diagnosticar la causa de la enfermedad, averiguar en qué meridianos se ha interrumpido el flujo de energía o hay un desequilibrio del yin y el yang y, manipulando con las agujas los puntos de energía apropiados, volver a tonificar el flujo de la energía natural y recuperar el equilibrio del yin y el yang para devolverle al paciente la salud.

Por ejemplo, si un paciente que sufre de hipertensión consulta a un acupuntor, tras un cuidadoso diagnóstico el médico descubrirá que la enfermedad se debe al aumento de la energía yang del hígado, debido a una insuficiencia de energía yin de los riñones. Manipulando los puntos

de energía adecuados, el acupuntor restablece el flujo de energía y equilibra el yin y el yang, reduciendo la energía yang del hígado y reponiendo la energía yin del riñón, para que el enfermo recupere así la salud. Es interesante destacar la diferencia entre los métodos que se aplican en China y en Occidente para el tratamiento de la hipertensión. Los chinos no tratan la tensión alta en los vasos sanguíneos, que para ellos es un síntoma, sino que tratan la causa fundamental, que se encuentra en el hígado y los riñones. La medicina occidental, que todavía no conoce exactamente las causas de la hipertensión, sin duda se beneficiaría si probara la premisa china.

Si se conserva en los pulmones el «calor malo» (que corresponde a los microbios, según la terminología occidental) y el sistema de los meridianos no consigue suministrar suficiente energía de defensa para superarlo, esta situación patógena se describe en sentido figurado como exceso de calor, que se expresa como exceso de yang, en relación con la defensa del cuerpo, que es yin. La misión del médico consiste en restablecer este equilibrio del yin y el yang disipando el calor, lo cual se logra en acupuntura mediante la manipulación de ciertos puntos de energía para «dispersar» el calor. (En términos occidentales, al aumentar las defensas del cuerpo como consecuencia de la manipulación de ciertos puntos de acupuntura, es posible vencer a los microbios, con lo cual se «disipa el calor»). De nuevo, es notable la diferencia entre el enfoque chino y el occidental. El médico chino no clasifica el calor malo en distintos tipos (o, en términos occidentales, no le interesa saber exactamente qué tipo de microbios atacan los pulmones), sino que lo que pretende es eliminarlo, sin importarle el nombre que le den los bacteriólogos occidentales. Lo cual no implica, evidentemente, que el estudio de los microbios no sea útil, pero no es necesario en este caso.

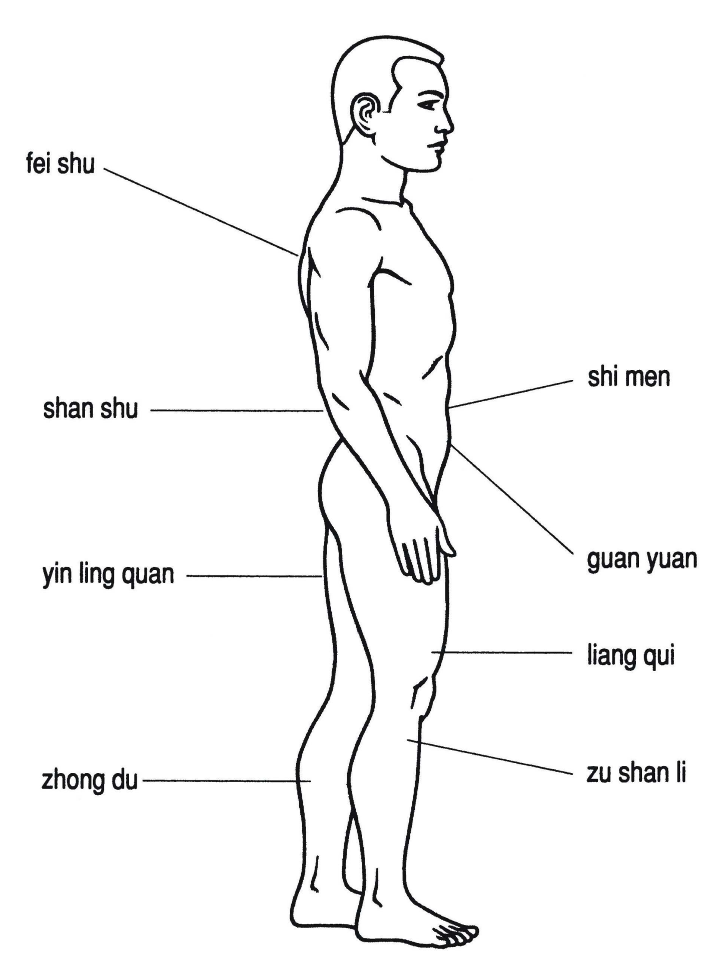


Figura 19.2: Algunos puntos de energía importantes (2)

Los métodos de diagnóstico en acupuntura

Además de los cuatro métodos de diagnóstico que utilizan todos los médicos chinos, el acupuntor dispone de una amplia variedad de técnicas adicionales, relacionadas con los meridianos. Como la salud depende de su normal funcionamiento, los síntomas de enfermedades concretas, debidas a fallos en determinados meridianos, se localizan en ellos enseguida. A continuación presentamos algunas de estas técnicas.

Por sus funciones determinadas, hay distintos tipos de puntos de energía. Los puntos de energía *shu* y *mu*, situados en la parte posterior y anterior del cuerpo, respectivamente, son los lugares donde se concentra la energía de los respectivos órganos internos. Por ejemplo, la energía de los pulmones y de los riñones se concentra en sus puntos de energía *shu*, conocidos respectivamente como *feishu* (V 13) y *shenshu* (V 23), y la del triple calentador y la del intestino delgado, en sus puntos de energía *mu*, conocidos respectivamente como *shimen* (RM 5) y *guanyuan* (RM 4). Estos puntos de energía *shu* y *mu* se pueden utilizar en el diagnóstico. Si alguien experimenta una sensación «agria» y dolor cuando le tocan el *feishu* (V 13), indica que su sistema del pulmón no funciona bien. Si siente una sensación «agria» y dolor cuando le presionan el guanyuan (RM 4), sufre un trastorno urinario o en los órganos sexuales.

Partiendo de sus años de experiencia, los maestros han dejado constancia de que ciertas enfermedades se manifiestan mediante una sensación de molestia en ciertos puntos de energía. Por ejemplo, una molestia en el *zhongdu* (H6) y en la parte del oído externo que corresponde al hígado indica una enfermedad infecciosa en este órgano; una molestia en el *liangqiu* (E 34) y el *zusanli* (E 36) indica un trastorno del estómago; una molestia en el *zusanli* (E 36), el *yinlingquan* (B 9) y el *diji* (B 8) indica problemas en el intestino delgado o el grueso.

Así como el cuerpo humano se considera un microcosmos del universo (porque el flujo de la energía vital en el cuerpo es una réplica en miniatura del flujo de la energía cósmica), diversas partes del cuerpo, como la palma de la mano, el oído y el pie son microcosmos del cuerpo. Por ejemplo, distintas partes de la palma reflejan distintas partes del cuerpo. En otras palabras, presionando una parte determinada de la palma podemos afectar la parte correspondiente del cuerpo. En la figura 19.3 se aprecia esta correspondencia sobre la palma de la mano.

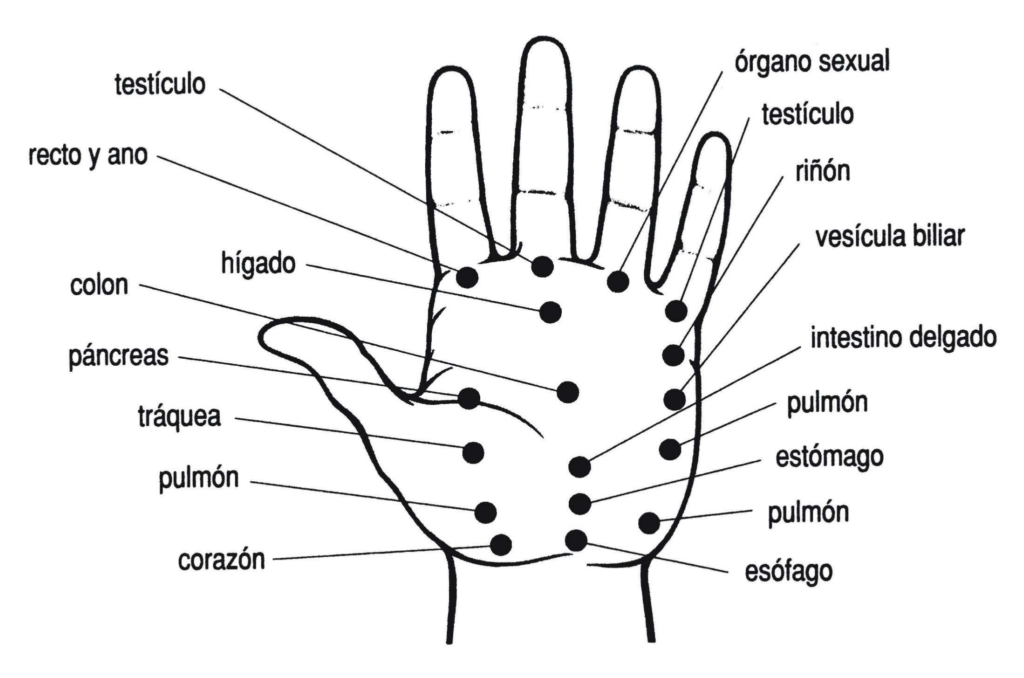


Figura 19.3: Correspondencia de los órganos internos en la palma de la mano

Pasando la palma o el pulgar, de forma sistemática, sobre la palma del paciente, el médico se puede hacer una idea del estado de sus órganos internos. Además, el tipo de respuesta indica asimismo el tipo de trastorno; por ejemplo, la «sensación de hinchazón y dolor» indica la inflamación y estado febril; la «sensación agria y de entumecimiento», indica una enfermedad crónica, y la «sensación de entumecimiento», indica una enfermedad pertinaz. Por ejemplo, si alguien experimenta una sensación agria cuando le presionamos la base del índice, esto indica que puede tener hemorroides, prolapso del recto o alguna dolencia crónica del ano.

De los numerosos puntos de energía que hay a lo largo de un meridiano, el punto del cual surge la energía para ese meridiano en particular es el punto de energía *jing* (que significa «pozo» o «manantial») de ese meridiano. Los puntos de energía *jing* de los doce meridianos principales a veces se utilizan para la diagnosis. Como los meridianos principales van por pares, hay dos puntos de energía *jing* por cada par de meridianos. Coloquemos una varilla de incienso encendida (o una cerilla encendida, un trozo de metal caliente o cualquier instrumento adecuado) cerca de un punto de energía *jing* y fijémonos cuántos segundos tarda el paciente en experimentar calor o cualquier sensación especial, como una picadura o un pinchazo. A continuación, pongamos la varilla de incienso cerca del otro punto de energía *jing*. Repitamos este procedimiento con los demás meridianos y calculemos el tiempo medio de reacción. Los puntos de energía *jing* cuyo tiempo de reacción sea inferior a la media indican una enfermedad «por exceso» en ese meridiano; un tiempo superior al doble de la media indica una enfermedad «por insuficiencia». (Una enfermedad por exceso es aquella cuya causa es fácil de discernir, como un defecto estructural o un ataque bacteriano; en una enfermedad por insuficiencia, la causa no resulta tan evidente, como un trastorno funcional o un desequilibrio hormonal). Cuando los dos puntos de energía *jing* del mismo meridiano presentan discrepancias en su reacción, esto indica la existencia de una enfermedad en ese meridiano.

Otro método de diagnóstico consiste en desplazar el dedo a lo largo de los meridianos. Ciertas enfermedades se manifiestan por medio de un bulto de energía concentrada cerca de un punto de energía determinado. Por ejemplo, los pacientes con migraña pueden tener un bulto del tamaño de un guisante cerca de los puntos de energía *fengchi* (VB 20) y *tianzhu* (V 10); los que sufren una infección pulmonar, un bulto del tamaño del hueso de una aceituna en el punto de energía *feire* (recién descubierto, a la altura de la tercera vértebra torácica de la espalda), y los que sufren de inflamación crónica del hígado, un bulto en forma de varilla cerca del ganshu (V 18) y el *ganre* (recién descubierto, a la altura de la quinta vértebra torácica). De modo que si el lector se encuentra un bulto bajo la piel, no tiene que empezar a preocuparse porque no se trata necesariamente de un cáncer. Y aunque lo fuera, ¡podría curarse!

Las funciones terapéuticas de los puntos de energía

Para curar a sus pacientes, el fitoterapeuta les receta las plantas adecuadas (que incluyen todo tipo de materia médica) para que las tomen de forma oral. En el interior de su cuerpo, estas plantas se transforman en energías curativas que su sistema de meridianos transporta a las partes del cuerpo que se ven afectadas para «eliminar el mal» (es decir, eliminar los agentes patógenos como el estrés y los microbios) y «restaurar el bien» (es decir, incrementar la función natural autocurativa y regenerativa del organismo). El acupuntor logra el mismo objetivo mediante el uso de agujas. Al insertar las agujas en los puntos de energía elegidos y manipularlas de cierto modo, genera energías curativas que eliminan el mal y restauran el bien.

¿Qué puntos de energía tiene que seleccionar para una enfermedad determinada? Del mismo modo que el fitoterapeuta se beneficia de la experiencia de los antiguos maestros que nos han dejado un rico legado de plantas y sus virtudes curativas, el acupuntor se beneficia también de todos los conocimientos sobre los puntos de energía y su capacidad terapéutica.

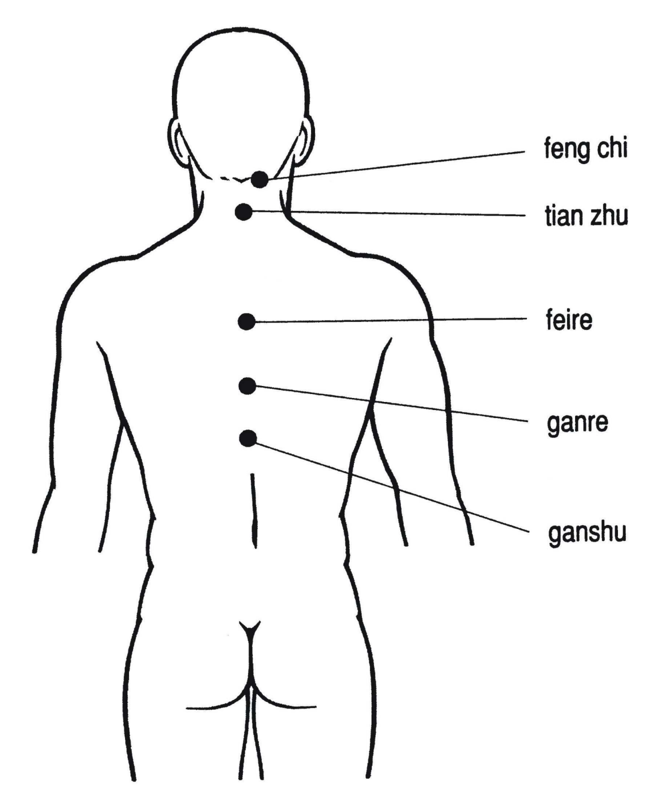


Figura 19.4: Algunos puntos de energía importantes

Existen centenares de puntos de energía que el acupuntor puede usar para el tratamiento. Para ayudarlo a recordarlos, se clasifican de muchas maneras, por ejemplo, según los meridianos, según el lugar del cuerpo en que se encuentran y según los síndromes o las enfermedades para los cuales sirven. Por una cuestión de espacio, evidentemente, sólo podemos analizar con brevedad algunos de estos puntos; el lector que se interesa por este tema encontrará un estudio más detallado si consulta algún libro de acupuntura adecuado.

Para comodidad del usuario moderno, a continuación, al describir las enfermedades se suele indicar el nombre moderno (en lugar del tradicional), que en general está tomado de Occidente. Además de acupuntura, el médico puede recurrir a la moxibustión, que consiste en quemar hojas de moxa o de alguna otra sustancia medicinal en forma de conos o varillas sobre los puntos de energía seleccionados.

El *baihui*

Significado: reunión de cien meridianos.

Símbolo internacional: DM 20.

Nota clásica: situado en la coronilla, donde se encuentran todos los meridianos.

Meridiano: *du mai*, o meridiano gobernador; punto en el cual el meridiano gobernador se encuentra con los seis meridianos yang, es decir, el meridiano del intestino grueso, el del estómago, el del intestino delgado, el de la vejiga, el del triple calentador y el de la vesícula biliar.

Otros nombres: *sanyang*, *wuhui*, *tianman*, *niyuangong*.

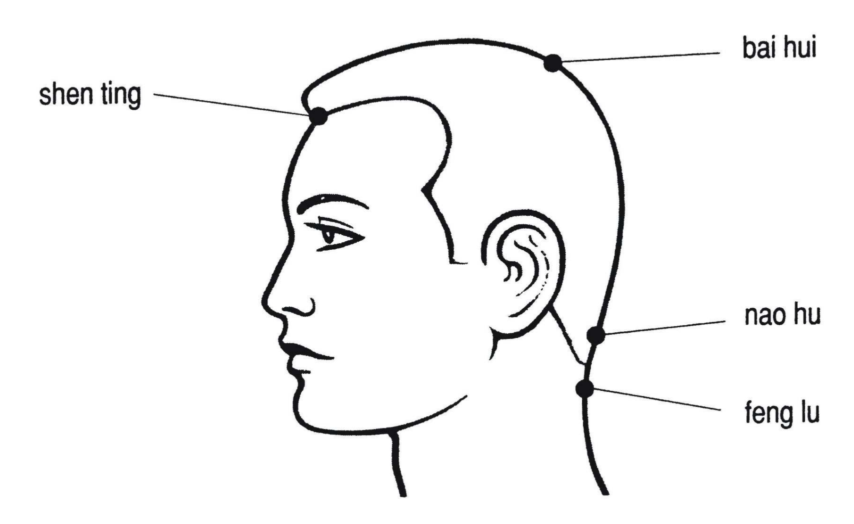


Figura 19.5: Ubicación del baihui

Principales funciones terapéuticas: dolor de cabeza, mareos, prolapso del recto, hipotensión, ruido en los oídos, colapso de energía, parálisis, pérdida de conciencia, trastornos mentales.

Aplicación: inserción inclinada hacia delante o hacia atrás, de 1 a 3 centímetros; tensión local perceptible; moxibustión, de 5 a 7 conos; cuidado con los niños y las personas con retención de líquidos en la cabeza.
(Ya en tiempos del *Nei Jing* se destacaba que la acupuntura no tenía que tocar el cerebro ni la espina dorsal en ningún caso).

El *zhongwan*

Significado: Punto medio del estómago.
Símbolo internacional: RM 12.

Nota clásica: comandante del bazo y el estómago, controla el flujo de la energía nutriente.

Meridiano: *ren mai*, o meridiano conceptual; punto de energía *mu* para la energía del estómago.

Otros nombres: *weimu, weiwan, taichang, zhongguan*.

Principales funciones terapéuticas: todos los trastornos gastrointestinales agudos y crónicos, como el prolapso de estómago, gastritis, indigestión, vómitos, flatulencia abdominal, diarrea, estreñimiento y congestión con cólico agudo, así como hipertensión y trastornos nerviosos.

Aplicación: inserción directa o inclinada de unos 3 centímetros; sensación local de hinchazón o movimiento intestinal; moxibustión, de 5 a 10 conos.

El *neiguan*

Significado: conjunción interna.
Símbolo internacional: PC 6.

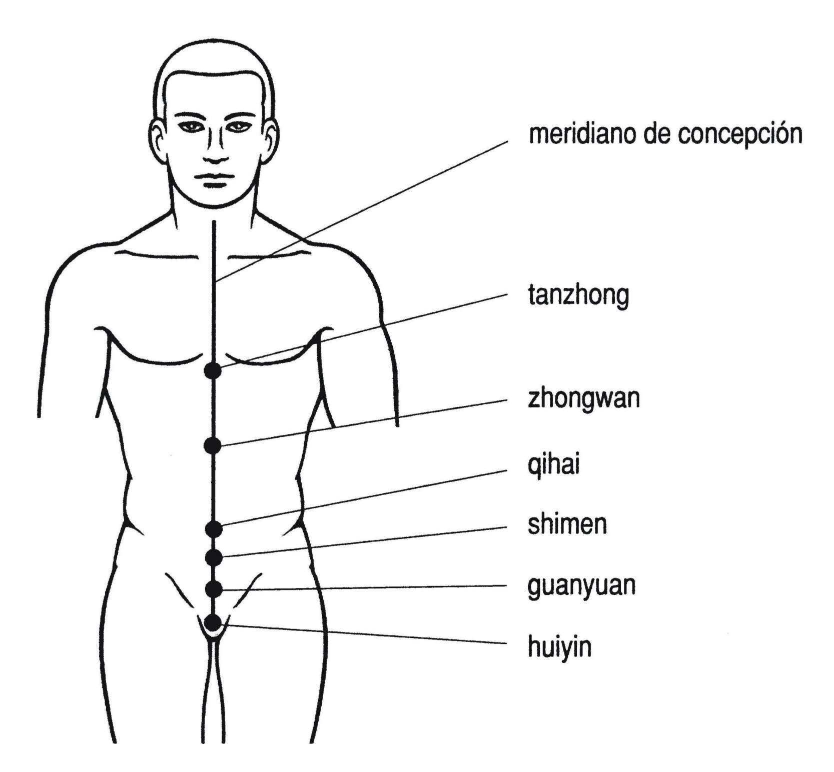


Figura 19.6: Ubicación del zhongwan

Nota clásica: conectado con el corazón y el pericardio, y con el camino del flujo sanguíneo.

Meridiano: meridiano del pericardio; punto de unión que conecta con el meridiano *ren mai* y el meridiano *yin wei* (o protector interno) a través de los colaterales.

Otros nombres: *shouwan*.

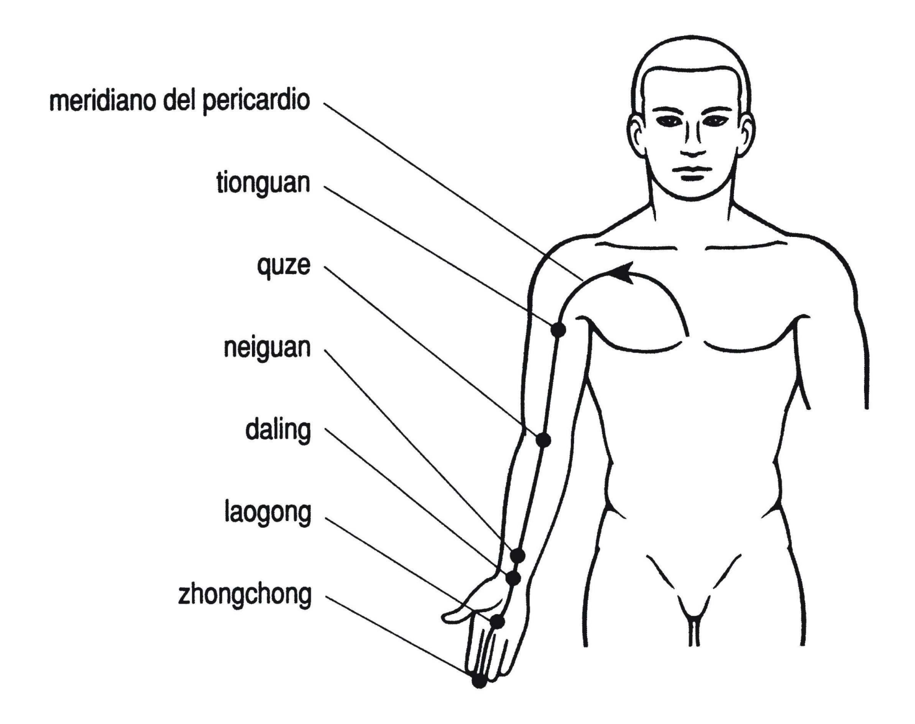


Figura 19.7: Ubicación del neiguan

Principales funciones terapéuticas: enfermedades cardiovasculares, dolor en el corazón, palpitación, gastritis, dolor abdominal, vómitos, migraña, fiebre, malaria, dolor reumático en los hombros y los codos, asma, trastornos torácicos, depresión, histeria y perturbación mental.

Aplicación: inserción directa de entre 1 y 6 centímetros (hacia el *waiguan* del lado contrario); sensación de impulsos eléctricos en el lugar, los dedos, el codo, la axila y el pecho; moxibustión, de 5 a 7 conos.

El *sanyinjiao*

Significado: punto de encuentro de tres meridianos yin.
Símbolo internacional: B 6.

Nota clásica: aquí se encuentran el *taiyin*, el *xueyin* y el *shaoyin* de la pierna.

Meridiano: meridiano del bazo; punto de encuentro de los meridianos del bazo, el hígado y el riñón.

Otros nombres: *taiyin*, *dayin*, *xiasanli*, *chengming*.

Funciones terapéuticas: trastornos del aparato gastrointestinal, trastornos del aparato urogenital, desequilibrio hormonal femenino, entumecimiento y dolor reumático de las extremidades inferiores, sarampión y urticaria.

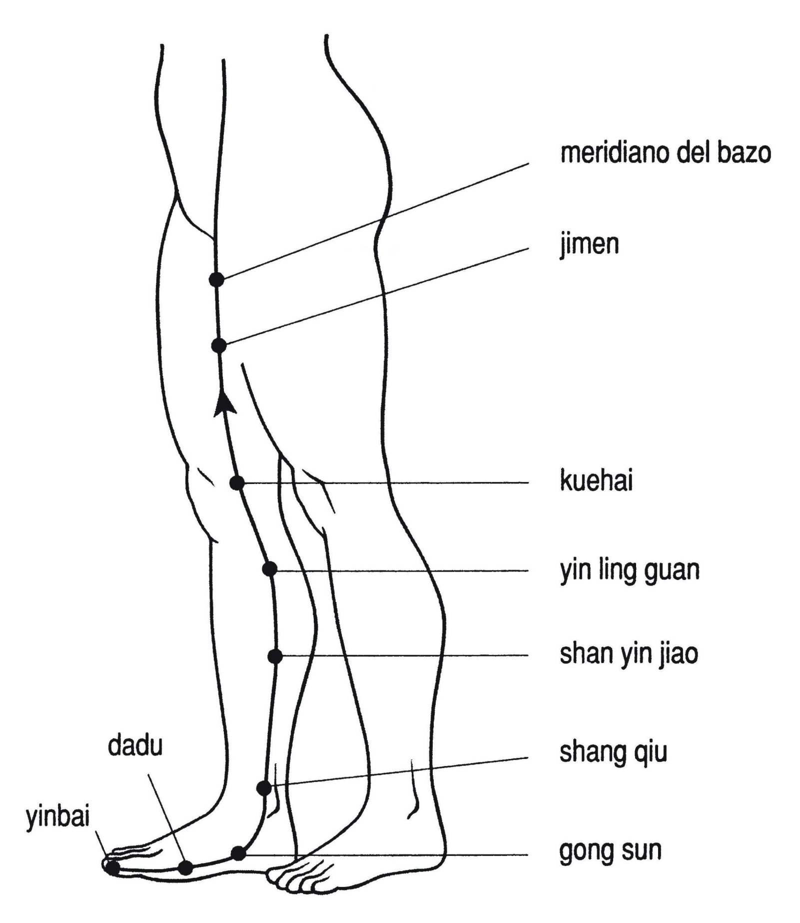


Figura 19.8: Ubicación del sanyinjiao

Aplicación: inserción directa de entre 3 y 6 centímetros; sensación «agria» en el lugar, la planta del pie, la pantorrilla; moxibustión, de 3 a 6 conos; nota importante: no se debe aplicar a mujeres embarazadas porque podría provocarles un aborto.

La teoría de la curación

Puede que aparte de esta información sorprenda a algunos lectores. ¿Cómo es posible, por ejemplo, que males tan diametralmente opuestos como la diarrea y el estreñimiento se curen mediante la manipulación del mismo punto de energía? ¿Cómo puede curar el acupuntor enfermedades infecciosas como el sarampión y la malaria sin recurrir a antibióticos o incluso a ningún otro medicamento? Aunque estas curaciones interesan a la medicina occidental, son irrelevantes para el sistema chino, porque los chinos aplican un paradigma diferente. Sería lo mismo que preguntarse cómo se puede hablar en chino si uno desconoce el singular y el plural de los sustantivos o el pretérito indefinido y el gerundio de los verbos, como ocurre justamente en chino.

Se puede usar el mismo punto de energía para curar enfermedades totalmente diferentes entre sí y también para curar muchas otras, porque hay distintos modos de manipular la aguja que se ha insertado. En el próximo capítulo hablaremos de la manipulación de los puntos de energía y de otros aspectos importantes de la acupuntura.

Si queremos simplificar al máximo la operación para explicar mejor el principio básico, podemos decir que para tratar la diarrea se manipula el punto de energía zhongwan (RM 12), a fin de reducir la energía del estómago, mientras que para tratar el estreñimiento manipulamos el mismo punto a fin de aumentar esta energía. En este caso, aunque se trate del mismo punto de energía, la manipulación es diferente.. En otro capítulo dedicado al chi-kung veremos casos más fantásticos, en los cuales se utiliza exactamente el mismo ejercicio terapéutico para curar enfermedades completamente diferentes.

Un acupuntor puede curar enfermedades infecciosas sin necesidad de antibióticos o incluso sin recurrir a ningún tipo de materia médica, porque restablece el ambiente interno sano y las funciones curativas naturales del paciente que le permiten superar la infección por sí mismo. Muchos de nosotros estamos tan acostumbrados a la concepción actual de la medicina occidental, sobre todo con respecto al tratamiento con quimioterapia, que a menudo olvidamos que nosotros mismos podemos combatir los gérmenes patógenos, a veces de un modo muchísimo más eficaz que el mejor medicamento fabricado nunca. De hecho, es exactamente lo que hacemos cada día de nuestra vida: vencer a billones de gérmenes patógenos microscópicos que, de lo contrario, nos causarían toda clase de trastornos, desde un simple resfriado hasta las enfermedades más mortales, quizá todavía desconocidas para el hombre.

¿Qué ocurre realmente con los microbios patógenos cuando un acupuntor o algún otro médico chino restablece el flujo armonioso de la energía o el equilibrio del yin y el yang en el paciente? Los chinos no disponen de instrumentos avanzados, como trazadores reactivos o cámaras microscópicas, que les muestren el estado exacto, a nivel celular, del interior del organismo de un paciente. No obstante, pueden ofrecer algunas especulaciones, que no son meras suposiciones sino que se basan en principios y prácticas que han demostrado su validez durante muchos siglos, especulaciones que tal vez nos sirvan de inspiración y nos aporten ideas para avanzar en la búsqueda de soluciones para superar muchos de los problemas médicos que afligen actualmente a las sociedades occidentales.

Es probable que el sistema natural de defensa del paciente, reforzado por el tratamiento de acupuntura, elimine los microbios patógenos y que éstos salgan del cuerpo del paciente de alguna forma natural, como a través del sudor, la espiración, la excreción o en forma de orina, o que

permanezcan bajo control, de alguna manera que no cause perjuicios al organismo que los alberga. ¿Por qué, entonces, no quedaron aniquilados o bajo control desde el principio?

Existen cuatro posibilidades razonables: la primera, que algún bloqueo impida que esta energía de defensa fluya hacia el lugar afectado por los microbios. Las causas de este bloqueo serían muchas y variadas, como energías negativas producidas por emociones de este signo o por estrés, o por condiciones «climáticas», como el calor o la humedad, que resultan desfavorables para el flujo de la energía de defensa. Debemos recordar que, en la escala subatómica, los cuantos de energía negativa en forma de partículas subatómicas (como se conocen desde que Max Planck descubrió los cuantos), y las partículas subatómicas de las moléculas que generan calor o humedad, constituyen unos obstáculos tremendos para el flujo de la energía de defensa. La aguja del acupuntor estimula y encauza la energía de defensa procedente de otras partes del cuerpo de modo que, al aumentar la cantidad y la intensidad de dicha energía, pueda atravesar el bloqueo y llegar hasta la zona enferma para acabar con los gérmenes patógenos.

La segunda posibilidad es que no haya un gran bloqueo, sino una concentración microbiana en zonas determinadas. Este estado patógeno se produciría al ingerir alimentos contaminados, con la consiguiente concentración microbiana en el sistema gastrointestinal; por respirar aire pernicioso, que provocaría la acumulación de microbios en el aparato respiratorio, o por una herida infectada que provocaría la concentración microbiana en el aparato circulatorio. Debido a esta concentración, los microbios se vuelven demasiado virulentos y el sistema de defensa del organismo no puede con ellos, con lo cual se produce una infección. Al manipular los puntos de energía necesarios para promover el flujo de energía, el acupuntor dispersa los gérmenes por una zona más amplia, reduciendo así su virulencia. De este modo, los sistemas naturales del paciente pueden vencer a unos gérmenes que, de lo contrario, resultarían perniciosos, aniquilándolos, haciéndolos prisioneros, utilizándolos en su propio provecho o explotando sus capacidades de maneras que todavía desconocemos.

La tercera posibilidad es que se produzca un fallo temporal en el sistema de realimentación o de «inteligencia» del paciente, como consecuencia del cual otros sistemas esenciales, como el inmunitario y el de defensa, no actúen como deberían, porque no reciben la información adecuada. Esto hace que los microbios que, en condiciones saludables y normales, se mantendrían fácilmente bajo control, se vuelvan hostiles y hagan de las suyas. El fallo del sistema de inteligencia del paciente se puede deber al estrés que, de forma figurada o a escala subatómica, endurece los meridianos (o los nervios, según la terminología occidental) a través de los cueles fluye la energía de información (o los impulsos electroquímicos), o al bloqueo producido por los desechos tóxicos, en ocasiones en estado gaseoso, que el cuerpo no puede eliminar bien. Al manipular los puntos de energía adecuados, el acupuntor estimula el flujo de la energía vital (en forma de corriente bioeléctrica), afloja el meridiano «endurecido» y despeja el bloqueo, de modo que el paciente recupera su sistema de inteligencia y su salud.

La cuarta posibilidad es que el paciente se encuentre débil, o en un estado temporal de debilidad suficiente para ser propenso a la acción de los microbios. Puede que estos gérmenes patógenos se encuentren desde siempre en el cuerpo del paciente o que acaben de entrar en él. El debilitamiento temporal se puede deber a emociones negativas o al estrés, o a un cambio drástico del ambiente o de las condiciones climáticas. También, al consumo de ciertos alimentos que alteran el equilibrio químico normal del organismo. Al manipular los puntos de energía adecuados, el acupuntor corrige esta anomalía del paciente. Puede abrir el flujo de energía de reserva de los meridianos secundarios, reforzar las funciones del bazo y el estómago, o del hígado y los riñones, para aumentar la producción de energía y de sangre, o activar varios campos de energía (que en la terminología occidental corresponden a las glándulas endocrinas) para que produzcan las energías (u hormonas) necesarias. Cuando el paciente se fortalece, está en condiciones de vencer a los gérmenes.

Esta descripción proporciona un marco teórico para explicar la forma en que la acupuntura y otras ramas de la medicina china curan no sólo las infecciones, sino también todo tipo de enfermedades. En todos los casos se aplican los dos principios fundamentales de tonificar el flujo de la energía y lograr el equilibrio del yin y el yang.

20

La manipulación del flujo de energía

Los principios y los métodos de la acupuntura

¿Cómo funciona [la acupuntura]? En realidad, nadie lo sabe, por lo menos no en términos que podamos comprender en Occidente. Pero lo cierto es que funciona.

DOCTOR ANDREW STANWAY

Un huracán en el cuerpo

Es posible que algunos dudemos de que la energía que fluye en nuestro cuerpo sea capaz de aliviarnos en la enfermedad y que nos preguntemos cómo lo consigue, si es que lo hace. Para ampliar el concepto del hombre como un microcosmos del universo, comparemos una enfermedad con los desastres de la naturaleza, como un huracán, una sequía o un gigantesco incendio. De hecho, a nivel celular, una enfermedad es para las células como uno de esos desastres, y los médicos chinos describen estos micro-desastres, en sentido figurado, como «viento malo», «sequedad mala» y «fuego malo», respectivamente.

Las causas de los macro-desastres pueden ser intrínsecas, como el desequilibrio de la presión del aire y el movimiento tectónico, o extrínsecas, como la contaminación a gran escala o una guerra. Del mismo modo, las causas de los micro-desastres que se producen en nuestro cuerpo pueden ser endógenas, como un trastorno psicológico y una disfunción fisiológica, o exógenas, como una intoxicación y un ataque microbiano. Vamos a analizar dos enfoques hipotéticos para tratar estos desastres.

En primer lugar, cuantificamos los daños e identificamos quién o cuáles son las causas del problema, y posteriormente reparamos los daños de forma tópica. A menudo nos sentimos impotentes cuando las causas son abrumadoras o confusas, como un huracán provocado por la diferencia de presión del aire, o un enorme incendio causado por pirómanos desconocidos. Pero si conocemos a los causantes, por lo general seremos capaces de eliminarlos, aunque a menudo matemos al mismo tiempo a nuestros propios hombres.

El otro enfoque consiste en centrarnos en la recuperación, sin preocuparnos por conocer exactamente a los causantes ni hacer una valoración objetiva de la cantidad de daños causados. Si se regula la presión del aire, se supera el huracán; al humidificar el aire, la sequía desaparece, y si se atrae a la lluvia o se hace bajar un torrente por la ladera de una montaña, el incendio se apaga. Con la acupuntura podemos hacer todas estas cosas a nivel celular.

Tal vez esta analogía parezca exagerada, pero da una idea de cómo actúa la acupuntura con respecto a las criaturas microscópicas que existen en el cuerpo del paciente, y demuestra también que, del mismo modo que nos sentimos impotentes ante la acción del aire en movimiento, a escala celular, los microbios, cuya vida dura apenas unos segundos y cuyo tamaño es tan pequeño que

millones de ellos caben literalmente en un punto ortográfico, no pueden hacer nada cuando un acupuntor experto manipula el flujo de la energía.

Los principios para elegir los puntos de energía

Como en las demás ramas de la medicina china, después de aplicar los cuatro métodos de diagnóstico y otras técnicas adicionales para averiguar los síntomas, y los ocho principios del diagnóstico para generalizar los síndromes, el acupuntor clasifica la enfermedad según el estado patogénico del paciente. A continuación, elabora una estrategia de tratamiento. No se limita a utilizar ciertos puntos de energía en caso de enfermedades para las cuales se supone que dichos puntos son eficaces, como haría un sanador aficionado, llegando incluso a obtener a veces unos resultados espectaculares.

El acupuntor profesional trata al paciente de una manera holista, procura devolver la salud en lugar de limitarse a eliminar los síntomas. Como el fitoterapeuta, que se sirve de distintas plantas, él combina diferentes puntos de energía para conseguir el máximo efecto, guiándose por los tres principios siguientes: el principio de los mismos meridianos, el de los meridianos diferentes y el de los opuestos.

Según el «principio de los mismos meridianos», el acupuntor selecciona los puntos de energía a lo largo de los meridianos en los cuales está situada la enfermedad, lo cual es evidente y elemen-

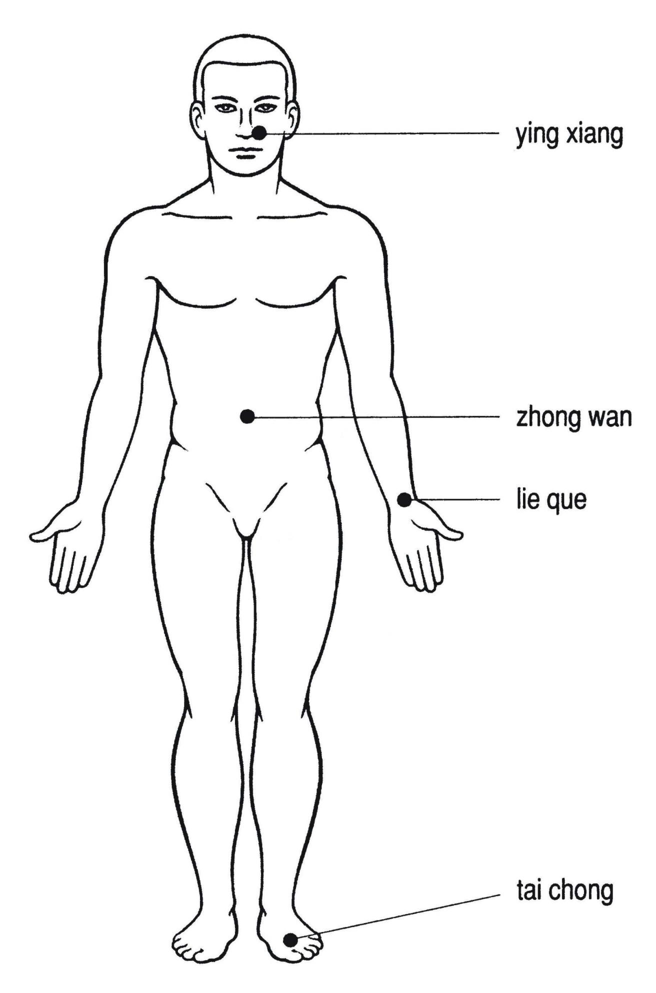


Figura 20.1: Algunos puntos de energía importantes (4)

tal. Si al meridiano del riñón, por ejemplo, le falta energía vital, el acupuntor manipula dicho meridiano para aumentar su energía. Si hay humedad en el meridiano del intestino delgado, manipula ese meridiano para eliminarla. Este principio permite dos enfoques distintos: la selección tópica y la selección distante.

En la selección tópica, el acupuntor elige los puntos de energía situados en el punto afectado o, en el caso de enfermedades que afectan a órganos internos, en la zona superficial próxima a dichos órganos. Por ejemplo, para tratar un problema nasal, se selecciona el punto de energía *yingxiang* (IG 20), que es el punto situado en la base de la nariz, y que tiene meridianos derivados que fluyen hacia la nariz. Para el dolor de estómago se elige el punto de energía *zhongwan* (RM 12), que es el punto de energía que está situado justo encima del estómago y en el cual se concentra la energía de este órgano.

Cabe destacar que, aunque la nariz pertenece al sistema del pulmón, los meridianos derivados en los cuales está situado el problema nasal proceden del *yingxiang* (IG 20), que se encuentra en el meridiano del intestino grueso. Del mismo modo, el *zhongwan* (RM 12), situado en el meridiano conceptual, sirve para tratar el dolor del estómago, en lugar de otros puntos del meridiano de este órgano, porque su energía fluye directamente hacia él.

En la selección distante se seleccionan puntos de energía que están alejados de la zona afectada, pero sobre el mismo meridiano. Por ejemplo, para tratar una tos debida a un trastorno del meridiano del pulmón, se elige el punto *lieque* (P 7), situado en la muñeca, sobre este meridiano; para tarar un dolor de cabeza producido por hipertensión, se elige el *taichong* (H 3), situado por encima del segundo dedo del pie, en el meridiano del hígado. ¿Por qué elegimos el *lieque* (P 7) y el *taichong* (H 3) en lugar de otros puntos de los mismos meridianos que también están lejos de las zonas afectadas por la enfermedad?

La respuesta es que lieque (P 7) es un *luo-xue*, es decir, un «punto energético de enlace», en el cual un meridiano derivado conecta el meridiano del pulmón con el meridiano del intestino grueso. Al abrir el enlace mediante la manipulación de este punto, el «fuego malo» (por ejemplo, los microbios) que provoca la tos en los pulmones, al ser aniquilado o alejado por el aumento del flujo de la energía generado al manipular otros puntos de energía en una combinación adecuada, se vuelca en el meridiano del intestino grueso y, por lo tanto, pasa al intestino grueso, desde el cual es eliminado del cuerpo. La manipulación incorrecta de otros puntos puede agravar la afección pulmonar, en lugar de aliviarla.

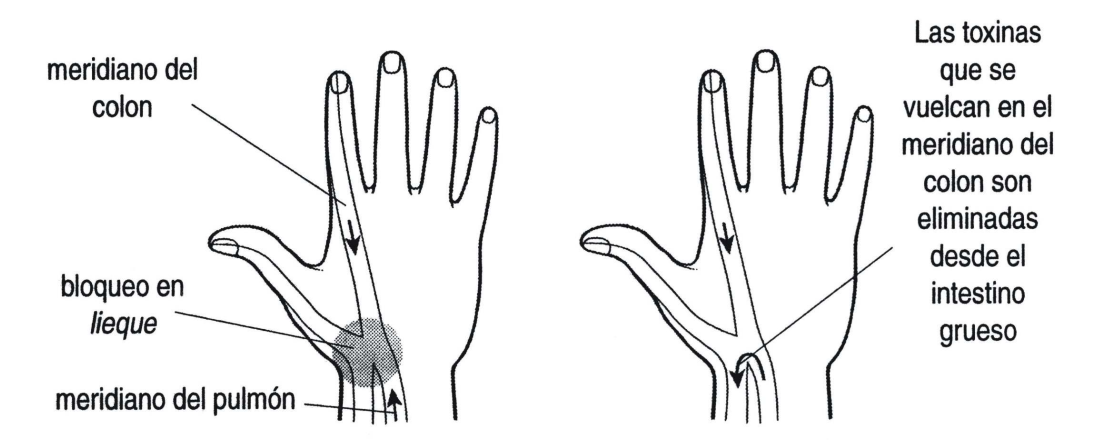


Figura 20.2: Abrir la compuerta para expulsar el mal (Diagrama)

Se elige el punto taichong (H 3) en el meridiano del hígado porque es un *yuan-xue*, es decir, un «punto energético original», del cual nace la energía que fluye por ese meridiano. Pero ¿por qué se elige el meridiano del hígado? Porque el aumento de la energía del hígado produce la hipertensión que provoca el dolor de cabeza. Supongamos que se suministra a una fábrica un

exceso de energía eléctrica, con el consiguiente peligro. Para reducir esa energía (ya sea en cantidad o en voltaje), no hace falta ir a la fábrica; se puede hacer desde la central eléctrica, que suele estar alejada de la fábrica. El *taichong* (H 3) es la central eléctrica que regula la energía del meridiano del hígado.

Este principio de «selección distante» explica por qué las agujas que se insertan en las rodillas y en los codos proporcionan anestesia para una operación abdominal, puesto que quedan conectadas por los mismos meridianos. Por falta de espacio, no describiremos a continuación cada uno de los principios que intervienen en la selección de los puntos de energía, y sólo haremos comentarios breves sobre algunos ejemplos.

Lejos de la zona enferma

Según el «principio de los meridianos diferentes», el acupuntor inserta agujas en puntos de energía que están situados a lo largo de meridianos no afectados directamente por la enfermedad. Este principio admite muchos métodos: «mismo lado», «ambos lados», «alrededor», «cerca», «lejos», «correspondiente», «punto de encuentro», «externo-interno», «meridianos de conexión».

Con el método del «mismo lado», el acupuntor elige puntos de energía de distintos meridianos pero del mismo lado que la zona afectada. Por ejemplo, si a un paciente le duelen las muelas del lado derecho de la boca, el acupuntor puede elegir el *jiache* (E 6) del meridiano del estómago y el *hegu* (IG 4) del meridiano del intestino grueso del mismo lado derecho. El *jiache* (E 6) es un punto fundamental de la mandíbula, que tiene meridianos derivados que van a los dientes. El *hegu* (IG 4), situado en la parte externa de la palma de la mano, es un punto de energía importante para calmar el dolor y el extremo del meridiano del intestino grueso está conectado con la boca.

Con el método de «ambos lados», se eligen puntos de energía en meridianos diferentes a ambos lados. Por ejemplo, para tratar una tos con mucha flema, además de seleccionar el *lieque* (P 7) y el *taiyuan* (P 9) del meridiano del pulmón afectado, el acupuntor puede elegir a ambos lados el *hegu* (IG 4) del meridiano del intestino grueso y el *fenglong* (E 40) del meridiano del estómago. El *taiyuan* (P 9), que significa «grande y profundo», es la central energética del meridiano del pulmón; el *fenglong* (E 40), que significa «lleno de energía nutriente», es el enlace que conecta el meridiano del estómago con el del bazo.

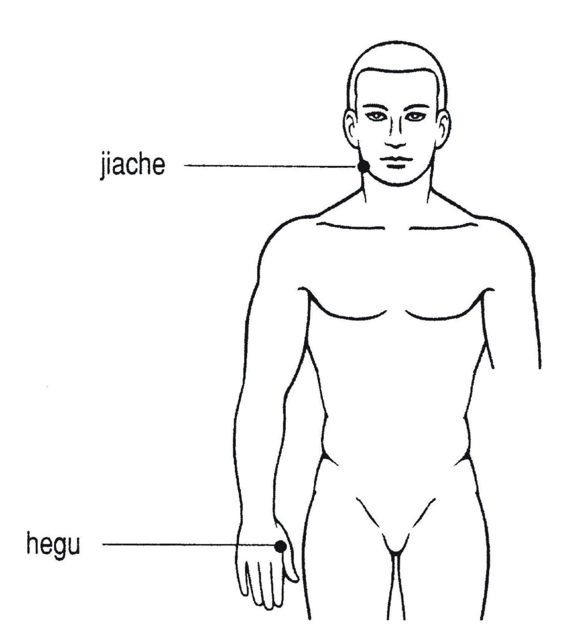


Figura 20.3: Algunos puntos de energía importantes (5)

El acupuntor puede manipular los puntos de energía situados alrededor de la zona enferma, según el método de «alrededor». Por ejemplo, para tratar molestias oculares elige el *jingming* (V 1), el *tongziliao* (VB 1), el *sibai* (E 2), el *cuanzhu* (V 2) y el *sizhukong* (SJ 23), que se encuentran alrededor del ojo, en distintos meridianos. Aunque el ojo pertenece al sistema del hígado, se eligen puntos de energía de otros meridianos porque sus meridianos afectan directamente al ojo.

Con los métodos de «cerca» y de «lejos», el acupuntor elige entre puntos de energía de distintos meridianos situados cerca o lejos de la zona enferma, respectivamente. Por ejemplo, para tratar un constipado con fiebre, que es ante todo una afección del meridiano del pulmón, el acupuntor inserta las agujas, entre otros, en dos puntos principales: el *dazhui* (DM 14), en el meridiano gobernador, cerca de los pulmones, y el *hegu* (IG 4), en el meridiano del intestino grueso, cerca de la base del pulgar.

Según el método «correspondiente», el acupuntor elige puntos de energía *shu* o *mu* de los órganos *zang* y *fu* (las vísceras), o los correspondientes puntos de energía principales de otros órganos. Lo interesante es que estos puntos *shu* y *mu*, en los cuales se concentra la energía de los órganos, no están situados en los meridianos de los órganos respectivos. Los puntos de energía *shu* se encuentran a lo largo del meridiano de la vejiga y los puntos de energía *mu* se encuentran sobre todo en el meridiano conceptual *ren mai*. Por ejemplo, para tratar una enfermedad del bazo, el acupuntor puede manipular el punto de energía shu correspondiente al bazo, que es el *pishu* (V 20). Para tratar la lengua (que no tiene un punto *shu* o *mu* porque no es un órgano *zang* ni *fu*), puede manipular el punto principal correspondiente, donde se concentra la energía de la lengua, el *fengfu* (DM 16), situado a lo largo del meridiano gobernador.

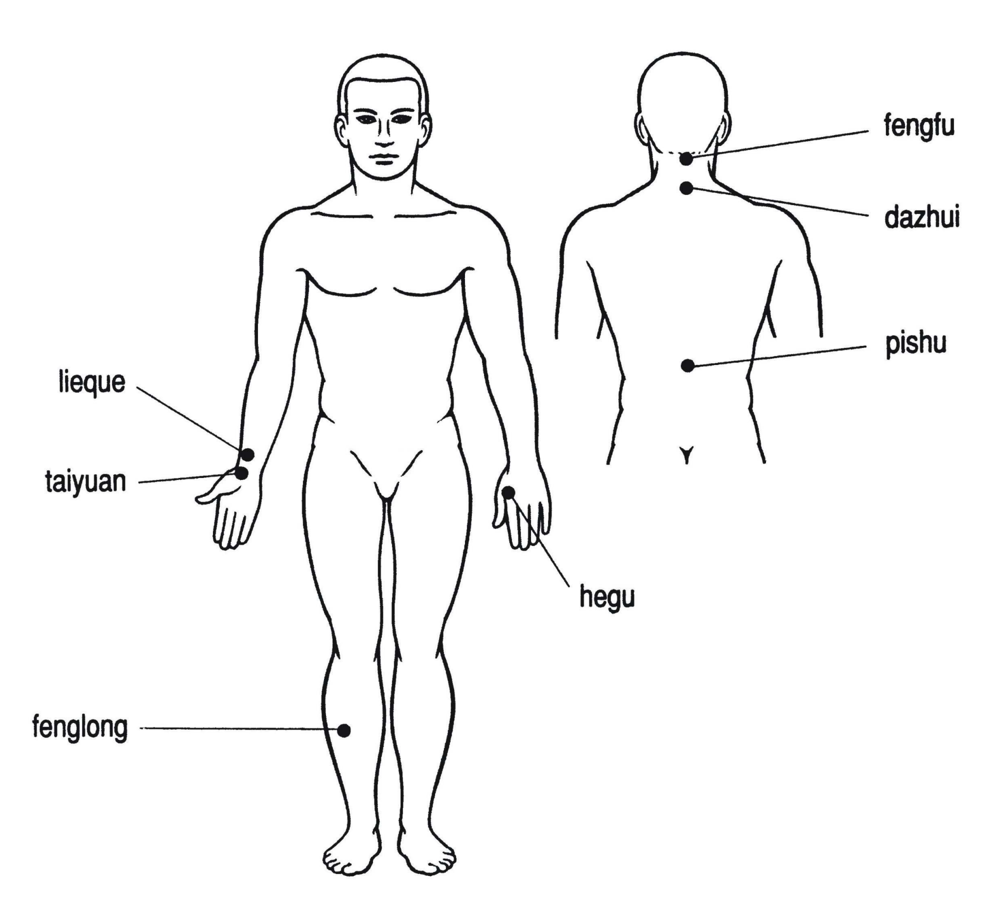


Figura 20.4: Algunos puntos de energía importantes (6)

Existen algunos puntos de energía, conocidos como «*jiaohuixue*», o «puntos de encuentro», donde se unen dos o más meridianos; son importantes sobre todo para seis de los ocho meridianos secundarios, dejando de lado el meridiano conceptual y el gobernador, porque esos seis meridianos secundarios no tienen puntos de energía propios. El punto de encuentro de los meridianos del bazo, el riñón y el hígado, el *sanyinjiao* (B 6), es un punto de acupuntura muy importante que se utiliza con frecuencia según el método del «punto de encuentro» para tratar muchas enfermedades.

Con el método «externo-interno», el acupuntor elige la parte yin o yang del meridiano afectado. Por ejemplo, si la enfermedad está situada en el estómago, en lugar de manipular puntos de energía del meridiano del estómago, el acupuntor elige puntos del meridiano del bazo, que tiene mucha influencia sobre la energía del estómago y que es el *yin* o equivalente interno del meridiano del estómago. En cambio, si la enfermedad se encuentra en el meridiano del corazón, en lugar de manipular los puntos de este meridiano, que podría tener repercusiones en el corazón, elige puntos del meridiano del intestino del gado, que es el *yang* o equivalente externo del meridiano del corazón.

Cuando la enfermedad se produce en un meridiano determinado, el acupuntor puede tratar los meridianos anteriores o posteriores, aplicando el método de los «meridianos de conexión». Por ejemplo, si la energía del meridiano del hígado es insuficiente, puede manipular los puntos de energía del meridiano anterior, el de la vesícula, para enviar más energía al meridiano del hígado o, si hay un exceso de energía en este meridiano, puede abrir puntos en el meridiano posterior, el del pulmón, para eliminar la energía sobrante.

El principio de los opuestos

El tercer principio de selección de los puntos de energía se refiere a la elección de los «opuestos», sin tener en cuenta si estos puntos opuestos se hallan en el mismo o en diferentes meridianos. Hay cinco métodos, que se denominan: «izquierda-derecha», «arriba-abajo», «en diagonal», «delante-atrás» y «yin-yang».

Con el método «izquierda-derecha», el acupuntor selecciona puntos de energía del lado opuesto a la zona enferma. Por ejemplo, para tratar a un paciente que tiene entumecido el lado

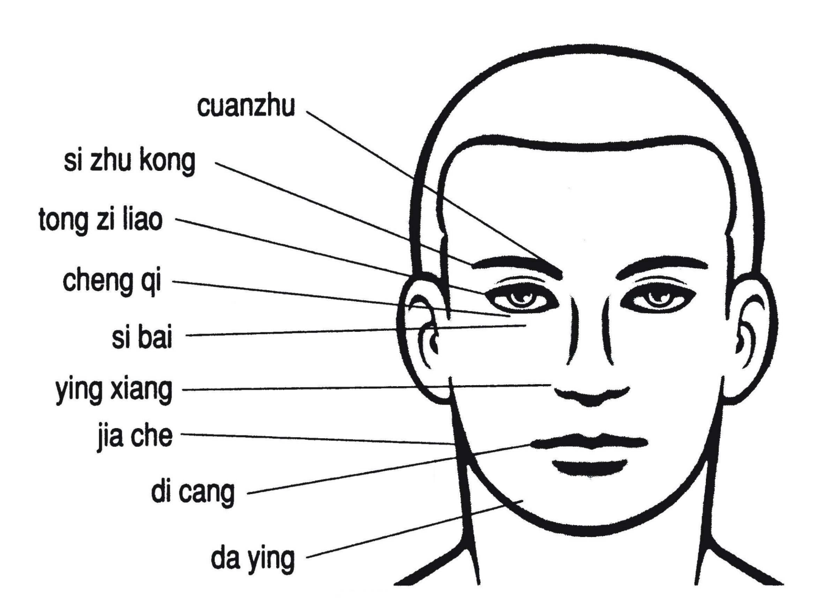


Figura 20.5: Algunos puntos de energía importantes (7)

izquierdo de la cara, elige los puntos apropiados, como el *cuanzhu* (V 2), el *jingming* (V 1), el *chengqi* (E 1), el *sibai* (E 2), el *yingxiang* (IG 20), el *dicang* (E 4), el *daying* (E 5) y el *jiache* (E 6), del lado derecho del paciente. ¿Por qué? Si uno circula por una autopista y desea girar hacia la izquierda por un paso elevado, tendrá que salir por la derecha, pero si este lado está bloqueado, no podrá girar a la izquierda.

Resulta fascinante comprobar que una enfermedad situada en la parte superior del cuerpo se puede tratar con mayor eficacia si, siguiendo el método de «arriba-abajo», se manipula el punto opuesto de la parte inferior, y viceversa. Por ejemplo, para aliviar la hipertensión, manipulamos el y*ongquan* (R 1), situado en la planta del pie; para mantener los vómitos, manipulamos el *gongsun* (B 4), en el tobillo; para curar el prolapso del recto, manipulamos el *baihui* (DM 20), que queda nada menos que en la coronilla. ¿Cómo es posible? Estos lugares tan alejados entre sí están conectados por meridianos y actúan de la misma manera que cuando apagamos la lámpara del techo presionando el interruptor que está junto a la puerta.

Para hacerlo más interesante (y eficaz), podemos usar el método «en diagonal», que es una combinación de los métodos de «izquierda-derecha» y de «arriba-abajo». Por ejemplo, para aliviar a un paciente que sufre de palpitaciones o de insomnio, podemos manipular su *shenmen* (C 7) izquierdo, situado en la muñeca, y su *sanyinjiao* (B 6) derecho, situado en la pierna, o el *shenmen* (C 7) derecho y el *sanyinjiao* (B6) izquierdo. Por lo anto, no debe sorprendernos que el acupuntor nos manipule el pie izquierdo cuando nos duelan las costillas del lado derecho.

La selección de los puntos de energía se puede basar en los opuestos «delante-atrás», un método que se suele usar en combinación con los métodos «tópico» o de «cerca» y «distante» o de «lejos». Por ejemplo, el *renzhong* (DM 26), situado entre la nariz y el labio superior, es un punto eficaz para hacer salir a un paciente de un estado de coma y una fiebre alta, y a menudo se combina con el *dazhui* (DM 14), ubicado en la espalda. El *tiantu* (RM 22), situado debajo de la garganta, y el *feishu* (V 13), en la espalda, son una buena combinación para curar el asma. El *renzhong* (DM 26) que, según los maestros clásicos, conecta el cielo y la tierra, actúa como un salvavidas; el *dazhui* (DM 14) es un punto importante de la espalda; el *tiantu* (RM 22) controla la tráquea, y en el *feishu* (V 13) se concentra la energía del pulmón.

Otro método que se utiliza a menudo, aunque parezca desconcertante para los no iniciados, es del de los opuestos «yin-yang». Básicamente, el acupuntor elige puntos de energía de un meridiano *yin* para complementar los de un meridiano *yang*, y viceversa. Este método está relacionado con el método «interno-externo», aunque no son iguales. Para tratar un resfriado con

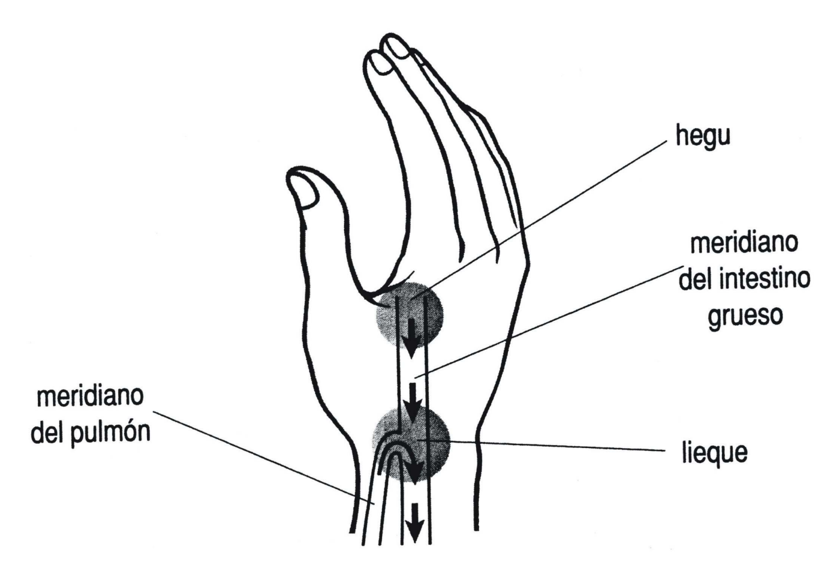


Figura 20.6: La cooperación entre el lieque *y el* hegu *(Diagrama)*

fiebre, por ejemplo, el acupuntor combina el *lieque* (P 7) del meridiano del pulmón afectado, con el *hegu* (IG 4) del meridiano del intestino grueso. El meridiano *yang* del intestino grueso es el equivalente externo del meridiano interno *yin* del pulmón. Cuando se abre el *lieque* (P 7), el punto de enlace o compuerta, para que el «pulmón-malo» (los gérmenes que provocan el resfriado y la fiebre en el meridiano del pulmón) entre en el meridiano del intestino grueso, el *hegu* (IG 4), el punto original o la central energética del meridiano del intestino grueso, situado detrás del *lieque*, aporta la energía que expulsa al «pulmón-malo».

Evidentemente, lo anterior no es más que una breve explicación destinada al público en general, ya que un acupuntor ha de tener profundos conocimientos de centenares de puntos de energía y sus propiedades, del mismo modo que el fitoterapeuta conoce centenares de plantas. También ha de conocer a fondo el cosmos interno del ser humano, es decir, el sistema de los meridianos y los órganos internos, así como las nociones médicas básicas para poder elegir y combinar los puntos de energía adecuados para manipularlos con agujas para devolver la salud.

Las principales técnicas de manipulación

Elegir y combinar puntos de energía no es más que la parte preliminar, aunque muy importante, del proceso de curación. La otra parte, la que produce el efecto terapéutico deseado, es la manipulación de los puntos seleccionados. La acupuntura no consiste tan sólo en clavar agujas en puntos de energía. Aunque se elija el punto adecuado, si la manipulación no se realiza correctamente, es posible obtener un efecto contrario al deseado.

Hay muchos tipos de agujas de acupuntura. En el período de los Reinos Combatientes (siglo III AEC) ya había «nueve tipos de agujas». La que más se usa en la actualidad es una de ellas, la llamada «*hao zhen*», o aguja larga y fina. Suele ser de plata o de acero inoxidable y puede medir entre 15 a 125 milímetros. Todas las agujas y los demás instrumentos se deben esterilizar de forma adecuada antes y después de usarlas.

Hay tres maneras de insertar la aguja: de forma vertical, que es la más común; inclinada en un ángulo de unos cuarenta y cinco grados, que es la forma que se utiliza para esquivar los huesos o los órganos internos, y horizontal, formando un ángulo de veinte grados, que se suele usar en la cabeza y en el rostro.

Cuandos e inserta correctamente una aguja en un punto de energía, el paciente puede tener una sensación «agria», de «entumecimiento», «hinchazón», «pesadez», «calor» o una «suave corriente eléctrica». Esto se conoce como «detener la energía» y es fundamental para el éxito del tratamiento de acupuntura. El acupuntor sabe cuándo lo ha conseguido porque nota que la energía detenida sostiene con fuerza la aguja. Si siente que la aguja está floja, suelta resbaladiza o vacía, como si estuviera clavada en *tofu*, eso significa que no ha «detenido» la energía y que no se conseguirá ningún efecto terapéutico significativo.

Cuando una aguja está bien insertada y se siente que se ha «detenido la energía», hay tres maneras de manipulación principales. El acupuntor puede empujar y levantar la aguja varias veces (sin retirarla de la piel) en una técnica que se conoce como «tirar-empujar»; puede hacer que la aguja dé una vuelta completa en el sentido de las agujas del reloj y después en sentido contrario, en una técnica de «rotación», o puede dejarla inmóvil, en una técnica de «retención».

Existen numerosas técnicas de manipulación suplementarias. Si la «detención de la energía» no resulta satisfactoria, la mano que no sostiene la aguja puede dar golpecitos en torno al punto de energía para contribuir a detenerla. El acupuntor también dará golpecitos o caricias a lo largo del meridiano correspondiente para hacer que la energía fluya mejor. Para incrementar la sensación de energía, puede acariciar o dar golpecitos sobre la aguja insertada, o hacerla vibrar de un lado a otro. Para aumentar el efecto, utilizando como eje el punto de inserción en la piel,

moverá en círculos el extremo suelto, haciendo que el otro extremo también se mueva en círculos dentro del cuerpo del paciente

Tonificar y dispersar la energía

Si bien hay innumerables técnicas de manipulación para obtener diversos efectos terapéuticos, se pueden generalizar en cuatro palabras clave: *xu*, *shi*, *pu* y *xie*, que significan insuficiencia, exceso, tonificar y dispersar. Básicamente, si una enfermedad es por insuficiencia, hay que tonificar la energía; si es por exceso, hay que dispersarla. (Cuando hablamos de «dispersarla», nos referimos tanto a la enfermedad como a la energía). Tonificar también se utiliza cuando el paciente está débil y la enfermedad es «fría», y dispersar, cuando el paciente es fuerte y la enfermedad, «caliente». Cuando no se pone énfasis ni en tonificar ni en dispersar, la técnica se denomina «compensar» y se utiliza con frecuencia.

Una enfermedad «por insuficiencia» es provocada por el debilitamiento del cuerpo y no es evidente. Por ejemplo, debido a una deficiencia de energía, los órganos de una persona funcionan muy por debajo de su nivel óptimo, aunque las pruebas de la medicina convencional no registren ninguna enfermedad clínica; el paciente tiene mala memoria, se irrita con facilidad, sufre de dolores crónicos en el cuerpo o es impotente. El principio básico para tratar una enfermedad por insuficiencia es aumentar la energía vital.

Una enfermedad «por exceso» se debe al triunfo de los gérmenes patógenos sobre la defensa o la reacción del organismo y resulta evidente. Por lo general la causan los «seis males externos», como los cambios climáticos bruscos o los organismos microscópicos. Según la filosofía médica china, estos agentes exógenos que hay dentro del cuerpo del paciente se conocen como «energía mala». El principio terapéutico básico consiste en dispersar esta energía mala.

Para tonificar o dispersar la energía se suelen aplicar los métodos que se describen a continuación. Cuando los dos aspectos son iguales, como al tirar y empujar con la misma fuerza, o dar la misma cantidad de vueltas en el sentido de las agujas del reloj que en el sentido contrario, el efecto es compensador.

En la técnica de «tirar-empujar», si se empuja mucho pero se tira poco, o si se empuja más de lo que se tira, el resultado es una tonificación de la energía. Lo contrario tiene el efecto de dispersión.

En la técnica de «rotación», si se aplica más en el sentido de las agujas del reloj que en sentido contrario, la energía se tonifica. De lo contrario, se dispersa.

La técnica de la «retención», por sí misma, no tonifica ni dispersa la energía, sino que fortalece el efecto. Por ejemplo, si después de hacer girar más la aguja en el sentido contrario a las agujas del reloj se la retiene un momento, el efecto de dispersión sera superior.

El ritmo de manipulación puede producir un efecto tonificante o dispersante: la lentitud tonifica la energía; la velocidad, la dispersa. Se inserta la aguja lentamente; cuando la energía se detiene, se rota la aguja unas cuantas veces; se retira la aguja hasta una altura por debajo de la piel y se deja allí un momento. Después, se la retira rápidamente. Este procedimiento tonifica la energía. Lo contrario la dispersa. Se inserta la aguja con rapidez, se la rota más veces y se la extrae lentamente.

Inspirar y espirar también sirve como técnica para tonificar o dispersar. Después de detener la energía, nos fijamos en la respiración del paciente. Si empujamos o rotamos en el sentido de las agujas del reloj cuando espira, y tiramos o rotamos en sentido contrario cuando inspira, se tonifica la energía. Lo contrario tiene un efecto dispersante.

La manera de extraer la aguja del cuerpo también tiene importancia. Retirarla rápidamente y cerrar enseguida el punto de energía con un dedo y masajearlo con suavidad produce un efecto

de tonificación. Retirarla lentamente, empujándola de lado al mismo tiempo para agrandar el agujero, y dejándolo abierto para que salga la energía mala produce un efecto dispersante.

«Incendio del monte» y «refrescar el cielo» son dos técnicas interesantes para tonificar y dispersar la energía, respectivamente. Se introduce la aguja a poca profundidad cuando el paciente espira. Después de detener la energía, se empuja con fuerza hacia dentro tres veces y después se tira de la aguja (sin retirarla del cuerpo) una vez. Este proceso se repite dos veces. Por último, se extrae la aguja durante una inspiración y se cierra rápidamente el punto de energía con el dedo. Esto se llama «incendio del monte» y el paciente siente calor en todo el cuerpo.

Para dispersar la energía, se introduce la aguja a bastante profundidad cuando el paciente inspira. Después de detener la energía, se tira con fuerza tres veces (pero sin desclavar la aguja) y después se empuja hacia dentro una vez, lentamente. Se repite el procedimiento dos veces. Por último, cuando el paciente espira, se quita la aguja y se deja abierto el punto de energía. En esto consiste «refrescar el cielo», que produce en el paciente una sensación refrescante.

Otras agujas y otras técnicas

En lugar de usar el hao zhen, que es la aguja larga y fina, el acupuntor puede obtener un efecto similar con otros tipos de agujas y otros métodos, aunque su aplicación no es tan amplia, tan versátil ni tan popular, y los puntos de energía elegidos suelen ser diferentes. Uno de estos tipos son las llamadas «agujas de flor de ciruelo», que son un conjunto de agujas pequeñas que se utilizan juntas para golpear la piel del paciente con el fin de estimular la circulación de la sangre y la energía de defensa. Por eso, a veces las llaman «agujas de piel». Hay otro tipo, las llamadas «agujas de carne»: son agujas o alfileres cortos, que se dejan en el cuerpo del paciente durante un día o dos.

Otro tipo especial es la aguja de punta de lanza, que se utiliza para agujerear la piel y para que salga un poco de sangre. La sangría, que antiguamente y durante muchos siglos fue un método terapéutico importante para la medicina occidental, se sigue utilizando con algunos fines terapéuticos, como hacer salir a un paciente de un coma o un estado de inconsciencia, dispersar el calor y eliminar la sangre muerta, como la que causa una hemorragia interna.

Como un órgano determinado también es un microcosmos de todo el cuerpo, algunos acupuntores actúan sólo sobre un órgano externo concreto, como la oreja, la nariz, la palma de

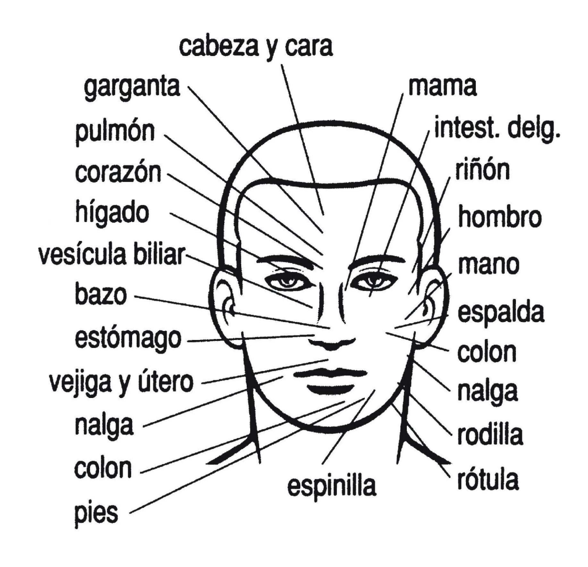


Figura 20.7: Acupuntura en la cabeza para todo el cuerpo



Figura 20.8: Acupuntura en la oreja para todo el cuerpo

la mano, la planta del pie o toda la cabeza. A veces es posible encontrar algo tan extraño como un paciente con la oreja llena de agujas.

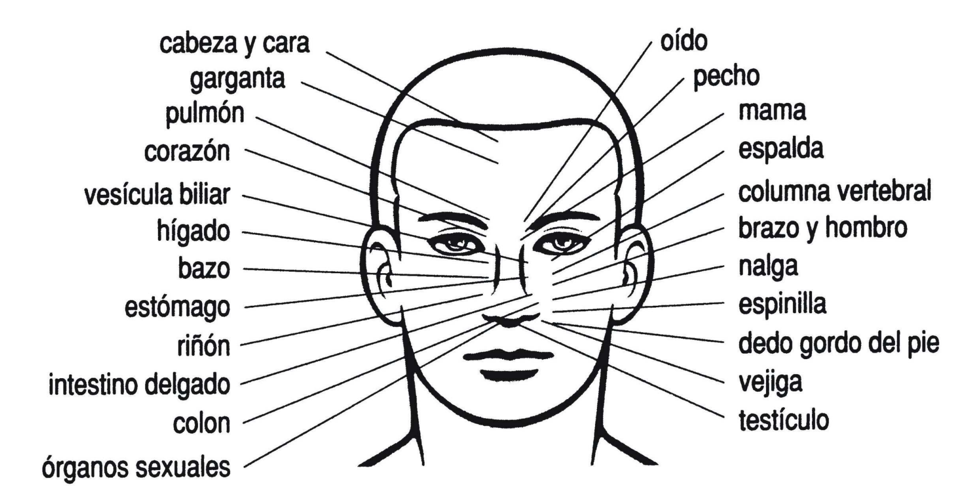


Figura 20.9: Acupuntura en la nariz para todo el cuerpo

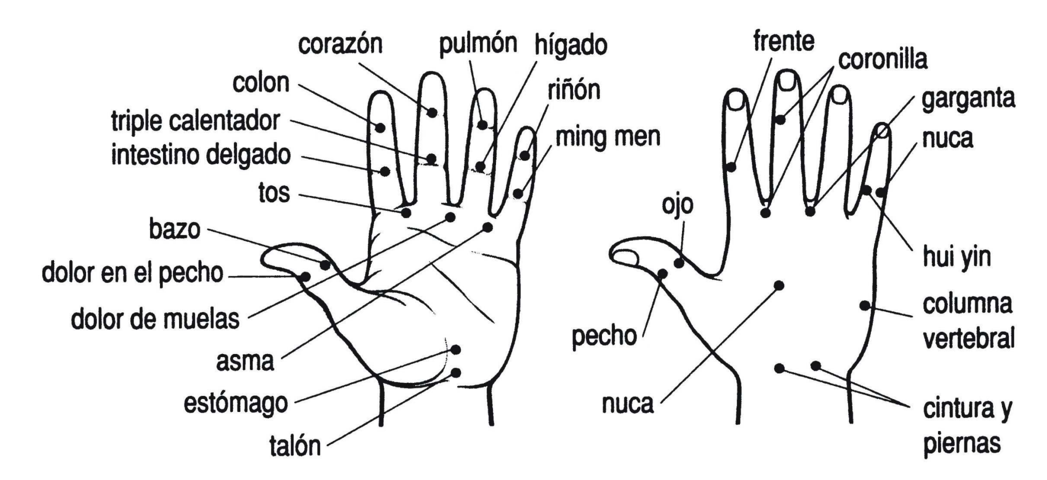


Figura 20.10: Acupuntura en la palma de la mano para todo el cuerpo



Figura 20.11: Acupuntura en la planta del pie para todo el cuerpo

A veces se utiliza la moxibustión en lugar de la acupuntura. Con hojas de moxa u otros ingredientes medicinales se preparan conos o bastoncillos que se hacen arder sobre puntos energéticos seleccionados. Los puntos de energía y los principios son los mismos que se utilizan en acupuntura con la aguja larga y fina. Las ventosas, que son recipientes que se aplican sobre la zona afectada para provocar un vacío parcial que absorbe la energía mala, se usan a veces como complemento de la moxibustión.

Tratar al enfermo, más que a la enfermedad

Los maestros de acupuntura han dejado constancia de sus conocimientos y su experiencia para la posteridad. A continuación, vamos a dar un ejemplo. Cabe destacar que, a diferencia de la medicina occidental, ni siquiera en el caso de una enfermedad infecciosa los chinos no se concentran en los microbios, que ya saben que son gérmenes patógenos, sino en devolver a su paciente la salud. Clasifican la disentería en tres tipos, pero no lo hacen según la clase de microbio que causa la enfermedad, sino de acuerdo con la reacción del paciente frente a ella.

Enfermedad: purga causada por mal pestilente, o disentería.

Síntomas: mal pestilente que infecta todo el cuerpo, dolor abdominal, tenesmo (gana frecuente de evacuar con dificultades y con dolores), frecuente evacuación de heces con sangre y moco, sensación de náuseas y vómitos.

Causas: el consumo de alimentos contaminados que hace que el mal pestilente ataque el bazo y el estómago y produce trastornos de la energía de estos órganos y retención de humedad en el tracto gastrointestinal. La enfermedad se puede clasificar en tres tipos, según el estado patogénico del paciente.

Tipo humedad-calor: fiebre y sensación de frío, dolor de cabeza, cansancio, sed, dolor abdominal, náuseas, vómitos, más de diez defecaciones diarias comenzando con heces líquidas, después con moco y sangre, tenesmo (evacuar con dificultad y con dolores), orina escasa y amarillenta, saburra amarilla, pulso rápido y fluido.

Principios terapéuticos: dispersar el calor, tonificar el flujo de la energía, eliminar la humedad, aplicar el principio de limpieza.

Principales puntos de energía: *tianshu* (E 25), *zhongwan* (RM 12), *zusanli* (E 36), *hegu* (IG 4).

Tipo humedad-frío: un poco de fiebre, cansancio, congestión en el pecho, flatulencia abdominal, dolor en las extremidades, nada de sed, ligero dolor abdominal, náuseas, vómitos, más de diez defecaciones diarias con heces líquidas y con moco, algo de tenesmo, orina clara o ligeramente amarillenta, saburra aceitosa, pulso rápido y débil.

Principios terapéuticos: calentar el calentador intermedio, dispersar el frío, eliminar la humedad, aplicar el principio de compensación.

Principales puntos de energía: *tianshu* (E 25), *sanjiaoshu* (V 22), *yinlingquan* (B 9), *guanyuan* (RM 4), *dachangshu* (V 25).

Tipo virulento: frío, fiebre alta, dolor de cabeza, dolor abdominal, tenemos agudo, somnolencia, coma, convulsiones, lengua granate, saburra amarillenta y seca, pulso fluido, rápido o débil.

Principios terapéuticos: eliminar el calor, enfriar la sangre, dispersar el mal pestilente.

Principales puntos de energía: *shixuan* (las puntas de los diez dedos de la mano) o *weizhong* (V 40), hay que pincharlos para que salga sangre; *zusanli* (E 36), *tianshu* (E 25), *dachangshu* (V 25).

Si la enfermedad empeora tanto que ponga en peligro la vida del paciente, con síntomas como extremidades frías, pulso imperceptible y coma, se recurre al principio de «recuperar el yang y rescatar el colapso», aplicando acupuntora sobre el *renzhong* (DM 26), el *neiguan* (PC 6), el *yongquan* (R 1) y el *zusanli* (E 36), y usando moxibustión en el *shenque* (RM 8).

Combinación útil: *quchi* (IG 11) para la fiebre; *neiguan* (PC 6) para los vómitos; *hegu* (IG 4) y *taichong* (H 3) para las convulsiones; además, *liangqiu* (E 34) y *dachangshu* (V 25) para el dolor abdominal.

Explicación: aplicar acupuntura en el *tianshu* (E 25), el *zhongwan* (RM 12) y el *guanyuan* (RM 4) puede dispersar el frío y la humedad del tracto gastrointestinal. La moxibustión en el *guanyuan* (RM 4), el *shenque* (RM 8) y el *dachangshu* (V 25) activa el yang y elimina la humedad; combinada con acupuntura en el *sanjiaoshu* (V 22), dispersa el fuego malo. Hacer acupuntura en el *hegu* (IG 4), el *quchi* (IG 11) y el *yinlingquan* (B 9) dispersa el calor y la humedad; en el *neiguan* (PC 6), elimina la congestión del calentador intermedio y detiene los vómitos; en el *hegu* (IG 4) y el *taichong* (H 3), alivia las convulsiones; en el *renzhong* (DM 26)

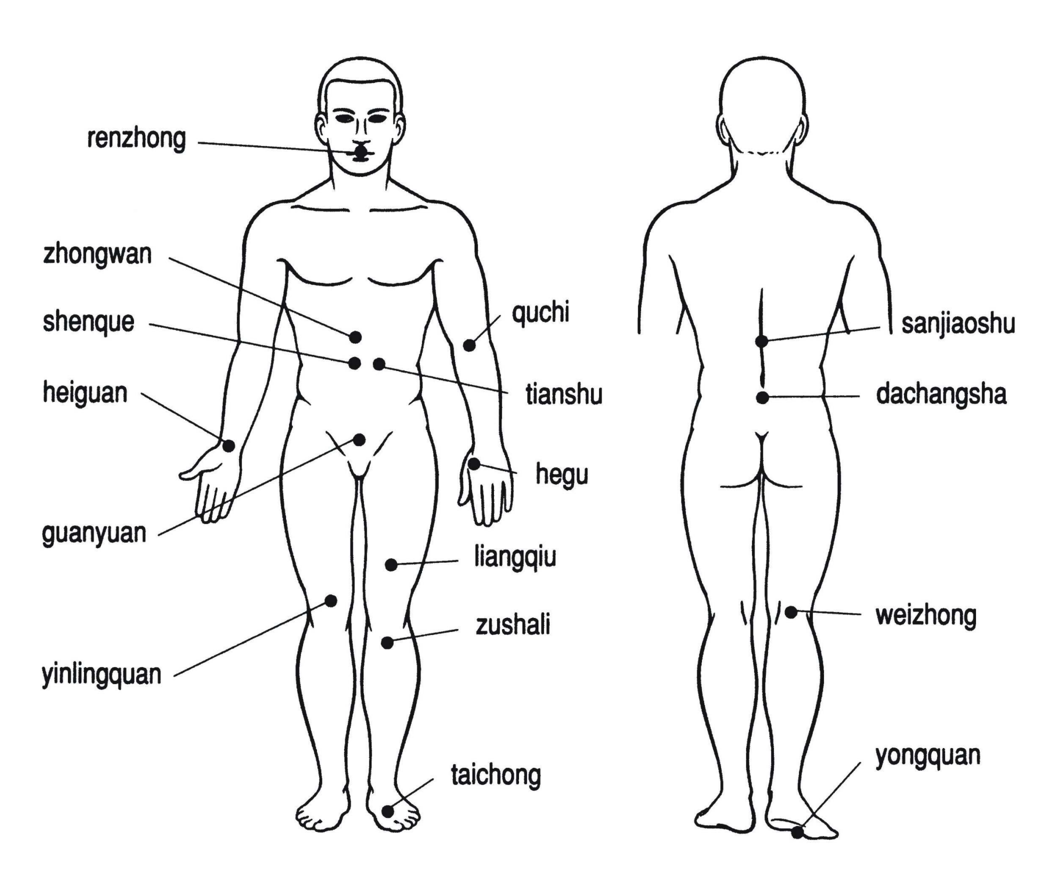


Figura 20.12: Los puntos de energía para tratar la disentería

y el *yongquan* (R 1), restablece el yang (lo que equivale a una resucitación). Sangrar el *shixuan* (las puntas de los diez dedos de la mano) y el *weizhong* (V 40) elimina el calor malo y devuelve la conciencia. La acupuntura en el *liangqiu* (E 34) frena el calor. Para los casos agudos, se recurre a la rotación y la retención de la aguja.

Otras técnicas: acupuntura en las orejas: se insertan agujas en las regiones del intestino grueso, el intestino delgado, el triple calentador, el bazo y el estómago, y se mantienen durante dos o tres días. Se puede combinar con la acupuntura ortodoxa, en el cuerpo. Las ventosas en el *tianshu* (E 25), el *zhongwan* (RM 12), el *guanyuan* (RM 4) y el *dachangshu* (V 25) alivian el dolor abdominal.

Nota: los método que se acaban de describir se pueden utilizar o adaptar en caso de una inflamación aguda del tracto gastrointestinal, cuyos síntomas son dolor abdominal, vómitos, heces líquidas, pero sin que sea evidente el tenesmo.

Evidentemente, estos métodos no son la única forma que ofrece la acupuntura de curar una enfermedad determinada. Como hay tantos puntos de energía y tantas combinaciones diferentes para elegir, cada acupuntor que tenga sólidos conocimientos de la red de los meridianos, los principios terapéuticos y los conceptos relevantes puede conseguir los mismos resultados utilizando puntos diferentes. En realidad, algunos médicos chinos ni siquiera usan agujas para conseguir el mismo efecto, sólo las manos, como en la terapia del masaje a la cual nos referiremos en el próximo capítulo.

21

Curar con los dedos, ¡nada más!

La terapia china de masaje

Aunque la medicina occidental ha alcanzado niveles muy altos en el estudio localista y reduccionista del hombre, está muy lejos todavía de la esencia de los misterios de la vida. En cambio, el pensamiento y los logros de la medicina china, aunque cubiertos por una capa de filosofía tradicional, nos hacen pensar que está más cerca de la esencia de los misterios de la vida.

WANG FU, MAESTRO MASAJISTA, 1984

Los dedos que curan

Cuando sale a hacer visitas domiciliarias, el traumatólogo lleva consigo un maletín lleno de tablillas, vendas y medicamentos, y el acupuntor lleva sus agujas; en cambio, el masajista sólo lleva sus dedos. Pero, atención, porque el masaje chino, a diferencia de otro tipo de masajes, no consiste tan sólo en frotar el cuerpo con una finalidad reconstituyente. La terapia china de masaje, una de las principales ramas de la medicina china, al igual que la acupuntura y la traumatología, posee una filosofía y unos métodos muy completos y se puede aplicar a una amplia variedad de enfermedades. No obstante, no conviene usar esta terapia para algunas enfermedades, como las quemaduras, las escaldaduras, las infecciones cutáneas, las enfermedades contagiosas agudas, las excrecencias malignas, las enfermedades graves del corazón y el hígado y los trastornos mentales graves.

Mediante métodos científicos modernos, los investigadores chinos han comprobado que el masaje mejora las funciones naturales del organismo. Por ejemplo, incrementa la cantidad de leucocitos en las personas que no los tienen en cantidad suficiente, pero también la reduce en las que tienen demasiados; aumenta la cantidad de anticuerpos para reforzar nuestro sistema inmunitario, y nivela la cantidad adecuada de ácidos y otras sustancias químicas en nuestros músculos.[17]

La del masaje es una de las terapias chinas más antiguas, incluso puede que sea la más antigua. Todos los grandes maestros chinos de la Antigüedad, como Bian Que, Hua Tuo y Zhang Zhong Jing, utilizaron en su práctica la terapia de masaje, además de la acupuntura y la medicina interna. Durante la dinastía Tang (618-907), la terapia de masaje se convirtió en una especialidad aparte. La profundidad y el alcance de este método de curación chino se desprende del hecho de que el gobierno Tang calificaba oficialmente a los terapeutas en cuatro categorías: practicantes, especialistas, maestros y profesores.

En la antigua china, el masaje se conocía como *an-mo*, que literalmente significa «presionar y acariciar», las dos técnicas principales de la terapia china de masaje. Desde la dinastía Ming

17. Wang Fu, *Massage Therapy for Everybody*, People's Health Publishing House, Pekín, 1984, p. 10. En chino.

(1368-1644), se conoce popularmente con el nombre de *tui-na*, es decir «empujar y agarrar», que son las dos técnicas principales siguientes. Este cambio de nombre se debió a una modificación del énfasis de la técnica puesto que, durante el período Ming, la terapia de masaje se utilizó mucho para tratar a los niños, para lo cual las técnicas de empujar y agarrar resultaban particularmente eficaces.

El texto de medicina china más antigua, que muchos consideran el más respetable, el *Nei Jing*, o *Clásico interno de medicina*, describía *an*, *mo*, *tui* y *na* como las cuatro técnicas fundamentales de la terapia de masaje, y también exponía algunos principios fundamentales. Tal vez por el hecho de que casi todos los principios y los métodos importantes de la medicina china dependan tanto de un texto escrito hace más de dos mil años resulte comprensible que muchos piensen que la medicina china es pasiva o que no evoluciona, lo cual podría ser válido si no se hubieran producido cambios significativos desde la época de los clásicos. Pero esto no ha sido así, ya que la historia de la medicina china (véanse los capítulos 3 y 4) han mostrado un avance permanente, y se han hecho numerosos descubrimientos mucho antes que en Occidente. En la terapia de masaje, por ejemplo, frente a las cuatro técnicas fundamentales del *Nei Jing*, ahora tenemos más de treinta.

Por consiguiente, nos queda la otra premisa, es decir, que lo que se dice en el *Clásico interno de medicina* es cierto y se ha ido demostrando de forma permanente durante más de dos mil años. El *Clásico interno de medicina*, aunque atribuido a Huang Di, el antiguo emperador Amarillo, en realidad fue la cristalización de todos los logros médicos del pueblo chino desde un pasado desconocido hasta la dinastía Zhou (1066-221 AEC), tras la cual el *Clásico* ha sido revisado y editado en dinastías posteriores. Desde el punto de vista de la medicina occidental, cuya historia sólo abarca unos cuantos siglos, dos mil años es mucho tiempo; pero desde la perspectiva de los chinos, que tiene la tradición médica ininterrumpida más larga que conoce el hombre, hace dos mil años se produjo la acumulación de un legado médico que se remontaba a milenios atrás. Si miramos hacia el pasado, a los primeros conocimientos médicos del hombre desde que existe sobre la tierra, dos mil años no es más que una fracción del uno por ciento de este período y, por lo tanto, resulta sumamente reciente.

De qué forma cura la enfermedad la terapia de masaje

Aunque casi todo el mundo está dispuesto a aceptar que un buen masaje afloja nuestros músculos cansados y activa la circulación sanguínea, a muchos les cuesta creer que con la terapia de masaje es posible curar enfermedades que van desde un simple dolor de cabeza y diabetes hasta hernias y convulsiones infantiles. Si el lector sufre con frecuencia de dolores de cabeza y está cansado de tomar demasiados analgésicos, puede poner a prueba la terapia de masaje aplicando el método terapéutico que se describe en este capítulo, porque, a diferencia de otras ramas de la medicina china, en la terapia de masaje es bastante seguro practicar muchos de sus métodos por cuenta propia, aunque sin duda para ser masajista se requieren años de formación especializada. Para comprender como se pueden usar tan sólo los dedos, sin ninguna otra materia médica ni instrumento, para curar una amplia variedad de enfermedades, hemos de dejar de lado los perjuicios médicos e investigar el mundo exótico de la filosofía de la medicina china.

Wang Fu, un maestro moderno, explica que el hombre, al igual que el cosmos del cual es un microcosmos, se manifiesta en dos aspectos complementarios y, sin embargo, opuestos, el yin y el yang. Cuando está enfermo, el desequilibrio del yin y el yang no sólo lo afecta a él, sino a todo el cosmos. Éste es el concepto holista fundamental de la medicina china. Si bien existe este factor común entre todas las personas, también hay diferencias individuales, como el sistema inmunitario, por ejemplo, algunas personas contraen una enfermedad y otras no. Éste es el

concepto médico chino de la «variedad ilimitada», y constituye fundamentalmente el punto de partida de la perspectiva china sobre la filosofía y la patología.[18]

Según el *Clásico interno de medicina*:

> El yin y el yang es el camino del cielo y la tierra, el principio de todos los fenómenos, el padre del cambio, la fuente de la vida y la muerte, la casa de los dioses.

En un lenguaje moderno, esto significa que el concepto del yin y el yang explicaría el funcionamiento del cosmos, incluido el hombre; todo, tanto los objetos como las ideas, está sometido a su funcionamiento, que es el factor básico de todas las transformaciones del mundo, la causa fundamental de la salud y la enfermedad del hombre, y puede conducir a la esencia misma de los misterios de la vida. Cuando comprendamos y apreciemos este concepto del yin y el yang (véase el capítulo 5), sencillo en significado fundamental, pero profundo en su infinidad de manifestaciones, comprenderemos las hasta ahora increíbles e inexplicables teorías y curas de la medicina china.

El principio más básico que explica el funcionamiento de la terapia de masaje, o de cualquier rama de la medicina china, es el restablecimiento del equilibrio del yin y el yang. Por ejemplo, si un paciente tiene demasiados microbios en el organismo, que se manifiestan en forma de exceso de yang, el masajista reducirá este exceso con las técnicas adecuadas; si su enfermedad se representa como «fría», o una deficiencia de yang, por ejemplo, una inadecuación de los procesos metabólicos, el terapeuta devolverá el equilibrio del yin y el yang, incrementando el yang.

Para completar el concepto del yin y el yang, los filósofos médicos chinos utilizan el concepto de los cinco procesos elementales (véase el capítulo 6). Como estos conceptos expresan con concisión unas ideas complejas y no se suelen explicar al público, muchas personas, entre ellas los propios chinos, cree equivocadamente que son primitivos y poco científicos. Lo curioso es que en realidad contienen tesoros de sabiduría que la ciencia moderna no ha comenzado a redescubrir hasta ahora.

Muchas técnicas de masaje se aplican para corregir disfunciones fisiológicas y psicológicas del paciente según el concepto de los cinco procesos elementales. Por ejemplo, un paciente con hipertensión se describe simbólicamente en términos chinos como alguien que sufre de «exceso de madera yang por insuficiencia de agua yin». Esto se debe a que la enfermedad tiene su origen en un aumento de la energía del hígado como consecuencia de un funcionamiento insuficiente del riñón; y el hígado y los riñones se corresponden con los procesos elementales de la madera y el agua, respectivamente. Para tratar la hipertensión, el masajista manipula de tal manera que el exceso de energía yang desciende de la cabeza a los pies y se incrementa la energía del riñón. Tanto el flujo del exceso de energía yang como la energía del riñón corresponden al proceso del agua. En este caso, el terapeuta aplica el principio de que el «agua nutre la madera» para superar la hipertensión.

El tercer concepto importante para explicar el funcionamiento de la terapia de masaje es el concepto del cosmos interno del hombre (véase el capítulo 7), es decir, sus órganos internos y las funciones de la energía y la sangre. Los maestros chinos han descubierto algunos conocimientos increíbles con respecto a la relación ente el estado fisiológico del hombre y la enfermedad, y han reunido esta información en principios como «cuando el corazón y el pulmón están enfermos, su energía se retiene en el codo», «cuando está enfermo el hígado, se retiene en las axilas», «cuando está enfermo el bazo, en el muslo», «cuando está enfermo el riñón, en parte posterior de la rodilla», «el hígado corresponde a los músculos y los tendones», «el bazo afecta a la carne de todo el cuerpo», «el pulmón corresponde a la piel y el cabello» y «el riñón afecta a los huesos».

18. *Ibídem*, pp. 10-16. En chino.

Estos conocimientos son muy útiles para el diagnóstico y el tratamiento. Por ejemplo, cuando un masajista descubre que su paciente tiene la energía bloqueada en el codo, esto indica que su enfermedad está localizada en el sistema del corazón o en el de los pulmones; el tratamiento lógico consiste en liberar esta energía que tiene bloqueada en el codo. Cuando comprueba que tiene la carne mal formada, esto sugiere una enfermedad del sistema del bazo y, por lo tanto, el tratamiento lógico consiste en masajear el meridiano del bazo para mejorar el funcionamiento de este órgano.

El cuarto concepto importante es el sistema de los meridianos (véanse los capítulos 8 y 9), que incluye los doce meridianos principales, los ocho meridianos extraordinarios (sobre todo el meridiano de la concepción y el gobernador), los doce meridianos-extensiones, los doce sistemas de meridianos-músculos, las doce regiones de la piel y los quince meridianos derivados, que incluyen los colaterales y los subcolaterales, que son capilares sanguíneos. Los chinos descubrieron que los músculos del cuerpo están relacionados con los meridianos. Por ejemplo, los músculos del dedo índice, los flexores de la mano y de la muñeca en el borde exterior del cúbito, los deltoides lateral y anterior del brazo y el esternocleido del lateral del cuello se ven afectados por el meridiano del intestino grueso. Asimismo, distintas regiones de la piel también están controladas por diversos meridianos. En la figura 2.1 se pueden ver las principales regiones de la piel. Masajear las zonas adecuadas de la piel puede servir de estímulo a los colaterales para extender la energía de defensa a los lugares enfermos, donde hace falta.

Los meridianos no se limitan a transportar la energía nutriente a todas las células del cuerpo y a retirar de ellas los productos de desecho, sino que también coordinan todas las funciones fisiológicas y psicológicas del cuerpo como un organismo holista. La enfermedad se produce como

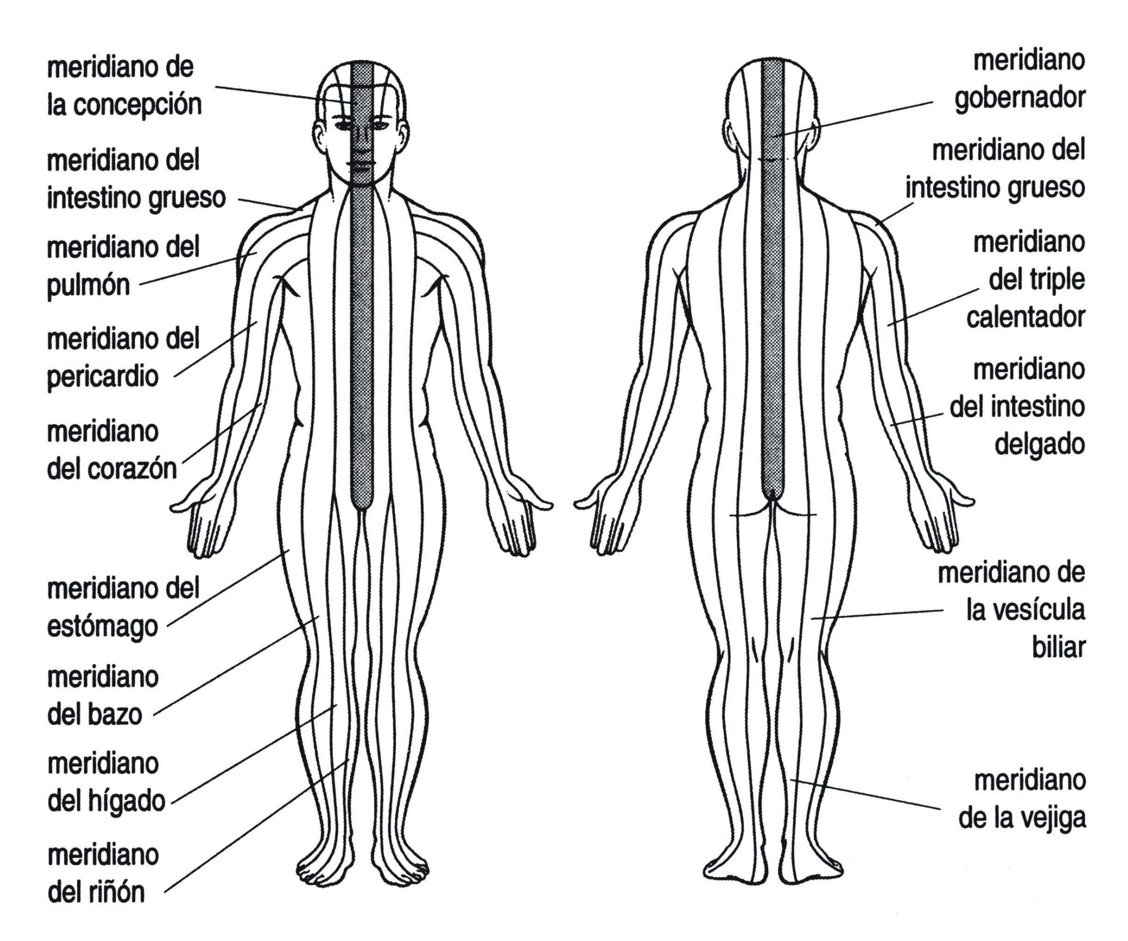


Figura 21.1: Las regiones de la piel y los meridianos correspondientes

consecuencia de la interrupción del flujo armonioso de energía vital en los meridianos, de modo que comprender bien los meridianos y sus puntos de energía es fundamental para que el terapeuta pueda masajear las partes adecuadas del cuerpo a fin de restablecer el flujo armonioso de energía. Por ejemplo, masajear el *hegu* (IG 4), en el meridiano del intestino grueso, alivia el dolor de cabeza, el dolor de muelas, el resfriado y la gripe y la pérdida del habla debida a una apoplejía, mientas que masajear el *sizhukong* (SJ 23), en el meridiano del triple calentador, alivia la migraña, el entumecimiento facial y diversos problemas oculares.

Estos cuatro conceptos (el yin y el yang, los cinco procesos elementales, los sistemas de los órganos y la red de los meridianos) son aplicables a todas las ramas de la medicina china. Puede que llamen más la atención la terapia de masaje, mediante la cual, sin la intervención de ninguna materia médica ni instrumento, es posible devolver la salud corrigiendo el funcionamiento anormal, siguiendo los conceptos mencionados. Las técnicas de manipulación que sirven para corregir el funcionamiento anormal se describen en el siguiente apartado.

Treinta técnicas de la terapia de masaje

Al principio, sólo había cuatro técnicas generales, a saber: *an*, *mo*, *tui* y *na*. Según una tradición, Bodhidharma, el gran monje hindú que inició el kungfú de Shaolin y fundo el budismo Zen en el monasterio de Shaolin, en China, amplió las técnicas hasta diez: *an*, *mo*, *tui*, *na*, *cuo*, *chui*, *gun*, *nian*, *rou* y *dan*. Ahora tenemos muchas más, al incorporarse variaciones de cada técnica; a continuación se describen brevemente treinta de las técnicas más populares y sus funciones terapéuticas. Es posible que distintos terapeutas den nombres diferentes a una misma técnica.

1. *An*, o presionar

Consiste en presionar con un dedo, un nudillo, un puño, la palma o el codo un determinado punto de energía o zona enferma. Drena los meridianos y activa el flujo de la energía, disminuye o hace desaparecer el dolor, incremente la circulación de sangre, mejora el aparato digestivo, incrementa la energía de defensa, hace sudar y mejora el funcionamiento de los nervios.



Figura 21.2: An*, o la técnica de presionar*



Figura 21.3: Mo*, o la técnica de acariciar*

2. *Mo*, o acariciar

Consiste en desplazar los dedos o la palma de la mano sobre el cuerpo del paciente. Armoniza el flujo de la energía y la circulación de la sangre, alivia la fiebre, elimina el frío, reduce los coágulos internos, la hinchazón y el dolor, hace sudar más y estimula el funcionamiento de los nervios.

3. *Tui*, o empujar

Consiste en mover los dedos, la palma o el puño hacia delante, sobre la piel del paciente. Afloja los músculos, regula la temperatura de la piel, hace desaparecer la energía estancada, elimina los coágulos internos, dispersa los bloqueos, mejora el flujo de la energía y de la sangre, activa el funcionamiento de los nervios.

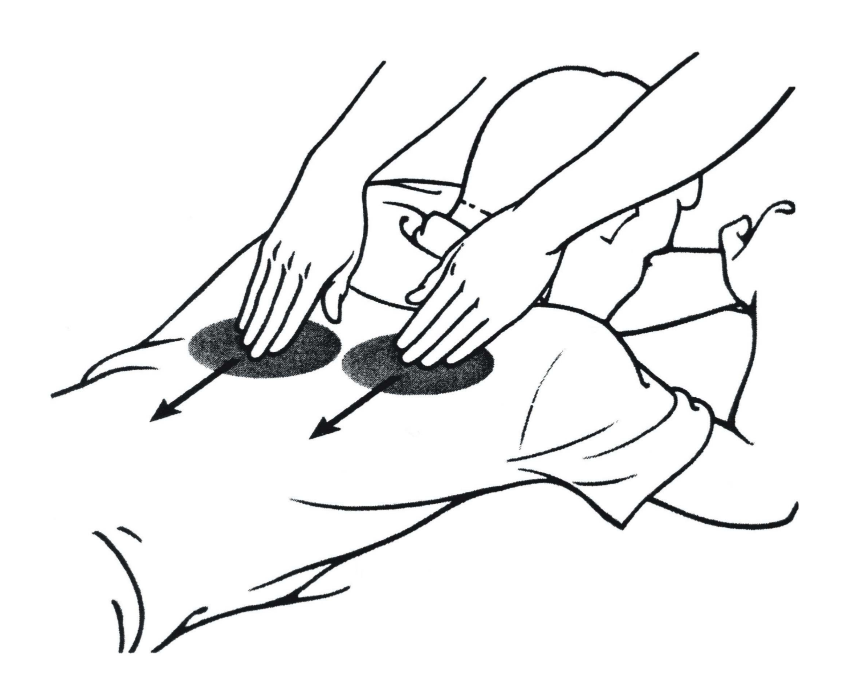


Figura 21.4: Tui*, o la técnica de empujar*

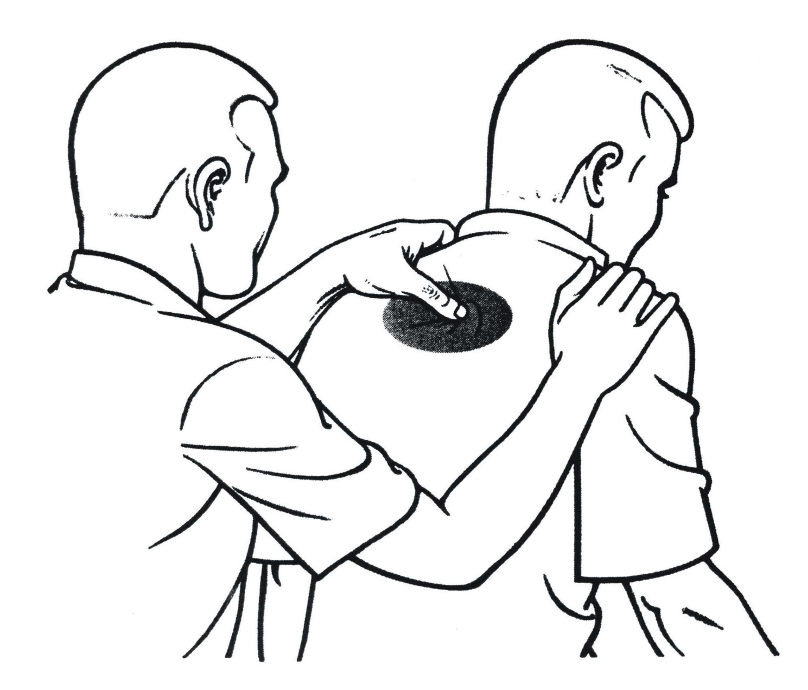


Figura 21.5: Na*, o la técnica de agarrar*

4. *Na*, o agarrar

Consiste en sujetar con firmeza los músculos o los puntos de energía del paciente. Drena los meridianos y elimina los coágulos internos, armoniza el flujo de la energía y la circulación sanguínea, produce un efecto anestésico.

5. *Cuo*, o rodar

Consiste en usar una o las dos manos haciéndolas rodar por el cuerpo o las extremidades del paciente. Regula la temperatura de la piel, drena los meridianos y promueve la circulación sanguínea, armoniza los submeridianos, suprime el dolor y tonifica la energía vital.

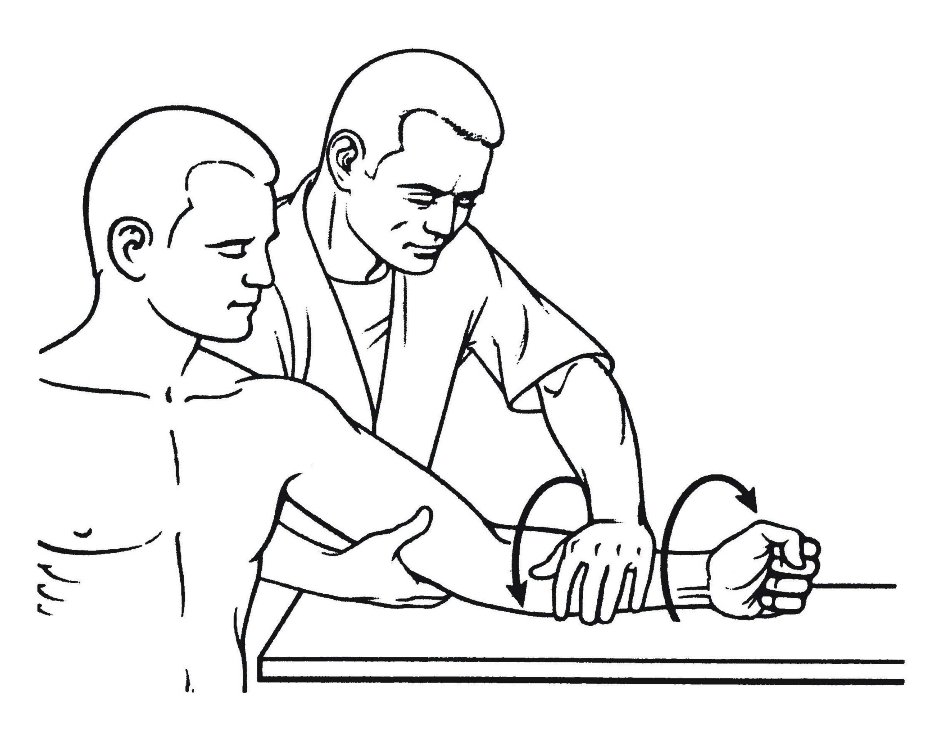


Figura 21.6: Cuo*, o la técnica de rodar*

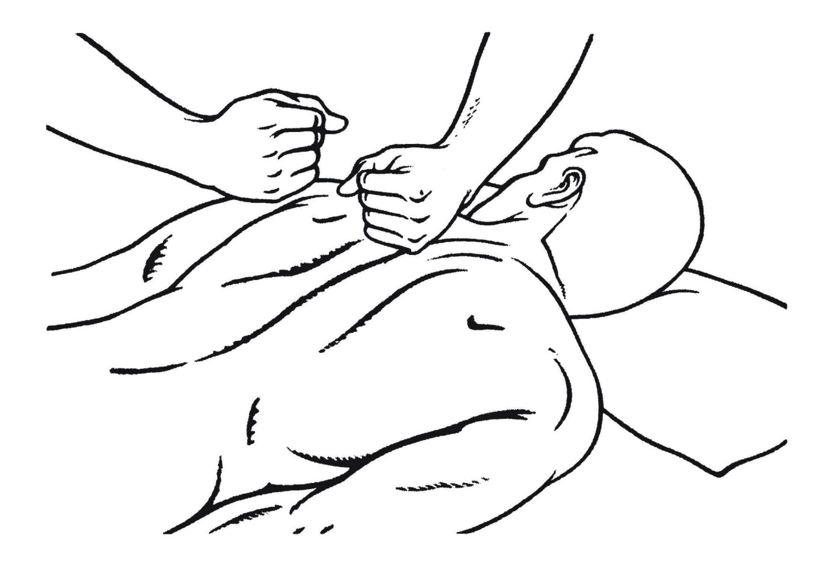


Figura 21.7: Chui, *o la técnica de percutir*

6. *Chui*, o percutir

Consiste en golpear o percutir con suavidad al paciente con un puño o la palma de la mano. Drena los meridianos y promueve la circulación sanguínea, equilibra el yin y el yang, elimina los bloqueos y los coágulos internos, alivia la depresión mental, elimina el viento y el frío, alivia la fiebre, hace desparecer las toxinas, fortalece el hígado, los riñones y los músculos, estimula la conciencia y puede servir como medida de primeros auxilios en caso de infarto.

7. *Gun*, o la técnica de masajear en círculos

Consiste en masajear al paciente en círculos con los nudillos o el dorso de la palma curvada. Drena los meridianos y activa el flujo de la energía, moviliza la energía estancada, dispersa el frío,



Figura 21.8: Gun, *o la técnica de masajear en círculos*

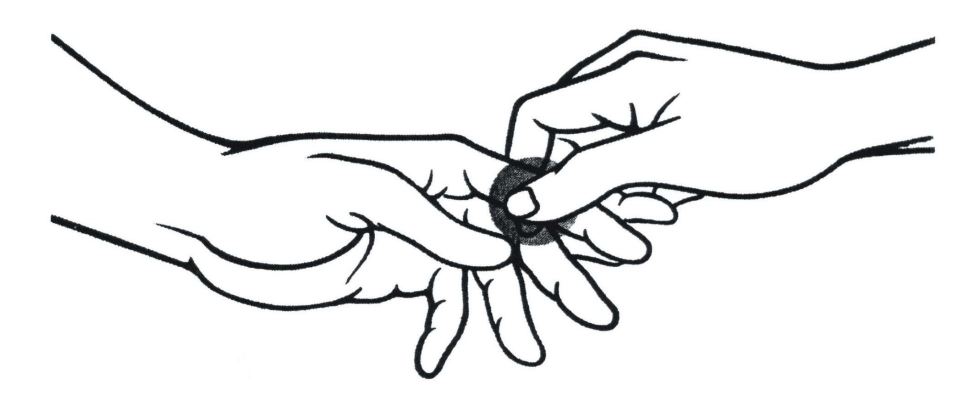


Figura 21.9: Nian*, o la técnica de sujetar*

suprime el dolor, favorece la digestión, incrementa la energía de defensa y mejora la función de los nervios.

8. *Nian*, o sujetar

Consiste en sujetar suavemente y presionar al paciente con el pulgar y otro dedo. Esta técnica se utiliza a menudo en los dedos del paciente, donde la energía tiende a estancarse. Si se presiona con suavidad, se hace fluir la energía estancada; esa técnica a veces se denomina «abrir los colaterales de las articulaciones».

9. *Rou*, o rotar

Consiste en apoyar un dedo o la palma de la mano sobre la zona afectada y rotarlo o sacudirlo sin moverlo del sitio. Elimina la hinchazón, despeja los coágulos internos, afloja los músculos, alivia el dolor de cabeza, mejora la digestión y elimina el estreñimiento.

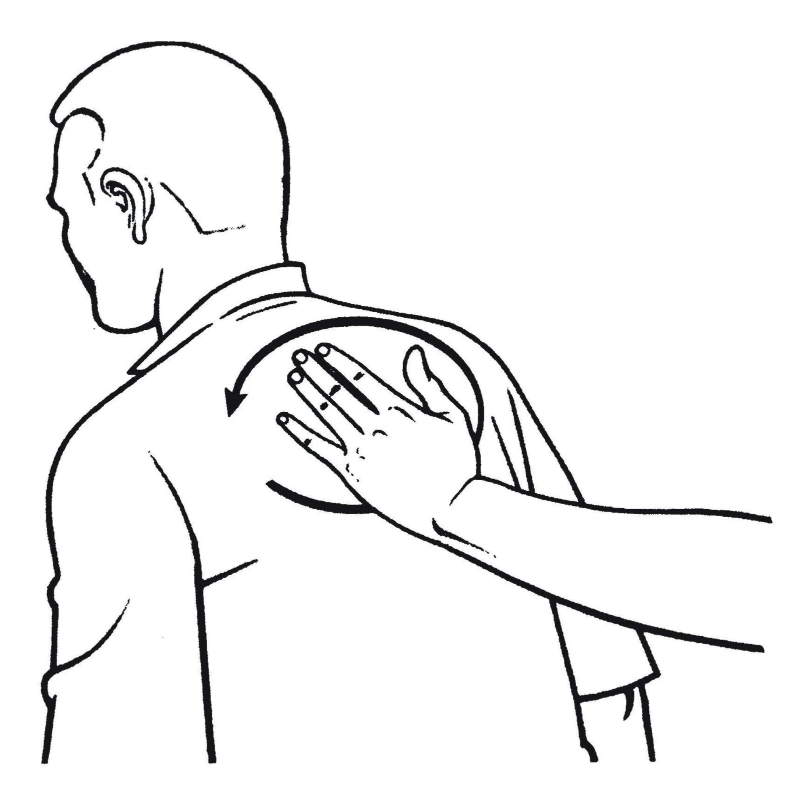


Figura 21.10: Rou*, o la técnica de rotar*

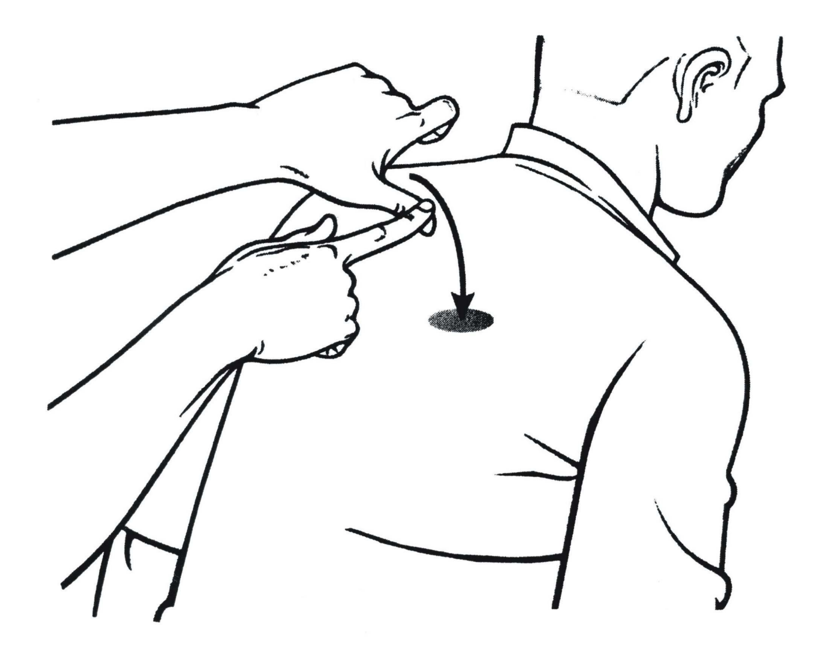


Figura 21.11: Dan*, o la técnica de arrojar*

10. *Dan*, o arrojar

Consiste en enganchar un dedo con el pulgar y soltarlo de golpe para que caiga en el punto de energía o la zona enferma del paciente. Resulta eficaz para despejar los bloqueos energéticos. La invención de esta técnica se atribuye a Bodhidharma. Un maestro que tenga fuerza interna puede concentrarla en el dedo que salta y canalizarla dentro del paciente, de modo que afecte no sólo la parte que recibe el impacto, sino que se transmita por todo su cuerpo y elimine todos los bloqueos. Se tiene constancia de logros semejantes en textos médicos chinos.

11. *Qia*, o perforar

Consiste en apoyar un dedo sobre un punto de energía o una zona enferma y presionar con fuerza. Se utiliza cuando hay pérdida de conciencia y coma, hace desaparecer el «mal», alivia el entumecimiento y elimina el dolor.

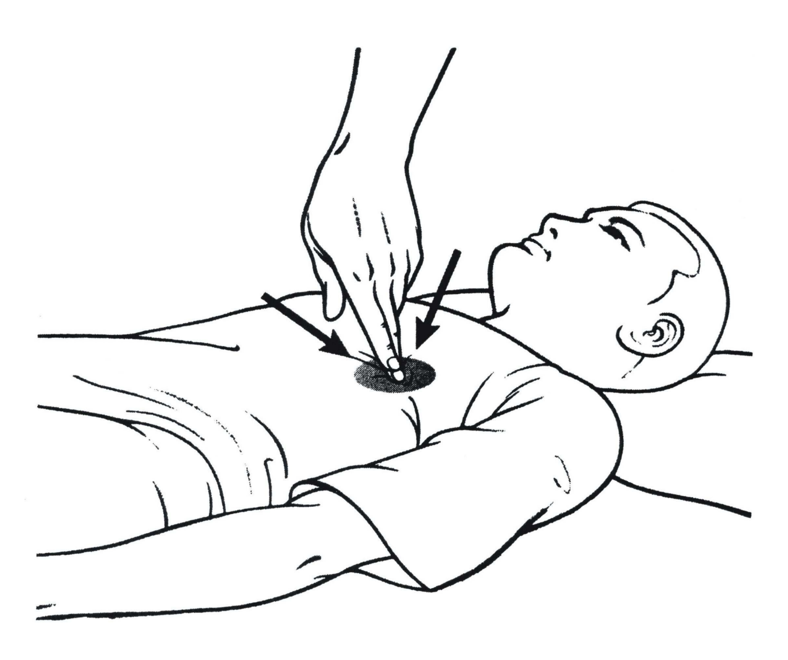


Figura 21.12: Qia*, o la técnica de perforar*



Figura 21.13: Nei, *o la técnica de pellizcar*

12. *Nie,* o pellizcar

Consiste en asir con el pulgar y algún otro dedo una pequeña porción de piel o músculo del paciente. Hace desaparecer el estancamiento, elimina los bloqueos y alivia el entumecimiento.

13. *Ca,* o frotar

Consiste en pasar el pulgar, un dedo, la palma de la mano o el puño sobre la parte afectada del paciente, produciendo cierta fricción. Mejora la circulación de la sangre, elimina los coágulos internos y suprime el dolor.

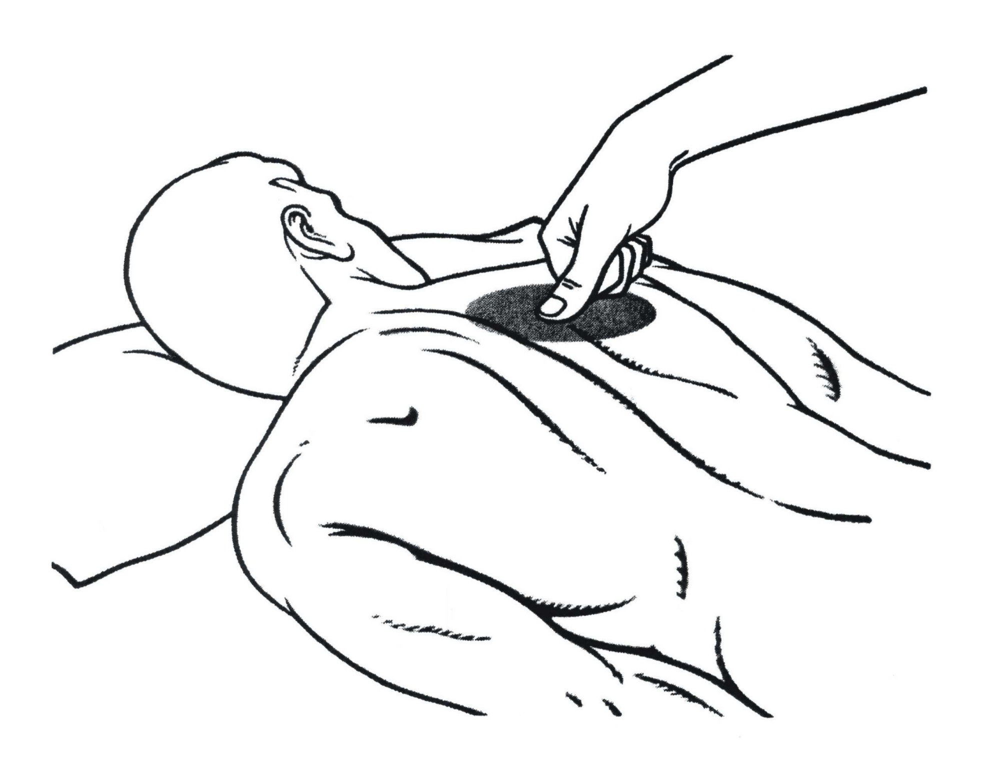


Figura 21.14: Ca, *o la técnica de frotar*

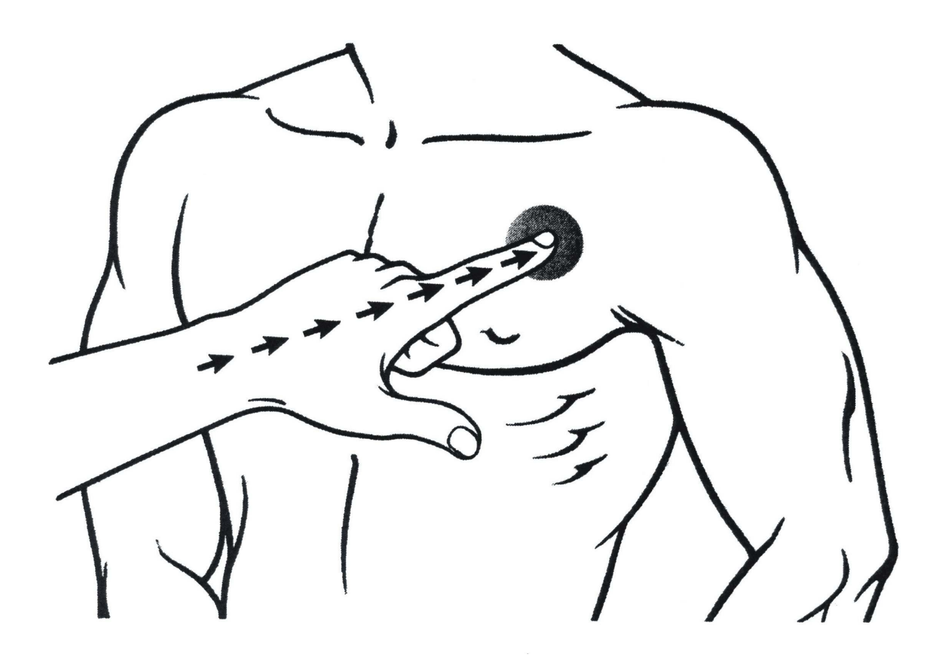


Figura 21.15: Ci, *o la técnica de aguijonear*

14. *Ci*, o aguijonear

Consiste en usar uno o más dedos para golpear al paciente muchas veces en la zona afectada. Cuando se usan los cinco dedos, esta técnica es similar a las agujas de acupuntura de flor de ciruelo. Dispersa la energía de defensa, estimula el flujo de sangre y hace funcionar los nervios.

15. *Pai*, o dar golpecitos

Consiste en golpear la parte afectada con la palma abierta. Dispersa las sustancias tóxicas, elimina los bloqueos, alivia el entumecimiento, suprime el dolor, mejora el flujo sanguíneo y el de energía y mejora el funcionamiento de los nervios.



Figura 21.16: Pai, *o la técnica de dar golpecitos*

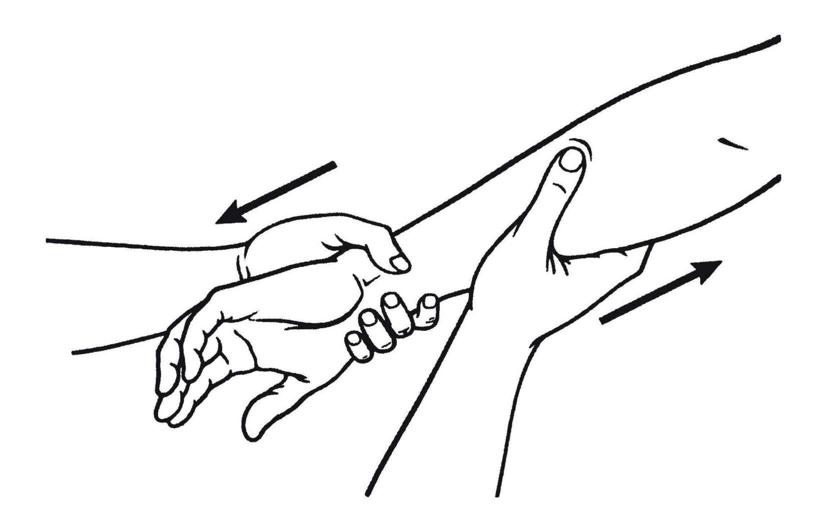


Figura 21.17: Luo*, o la técnica de tirar*

16. *Luo*, o tirar

Consiste en sujetar la parte afectada y tirar. Se aplica sobre una parte de la musculatura o sobre toda la extremidad, como se hace para reducir una fractura o una dislocación. Dispersa el frío, afloja los músculos y drena los meridianos.

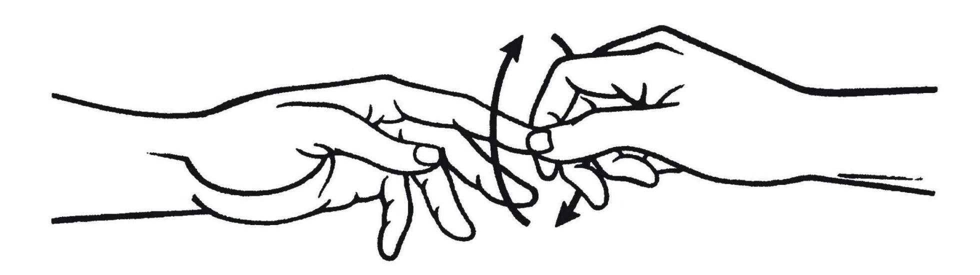


Figura 21.18: Yao*, o la técnica de circular*

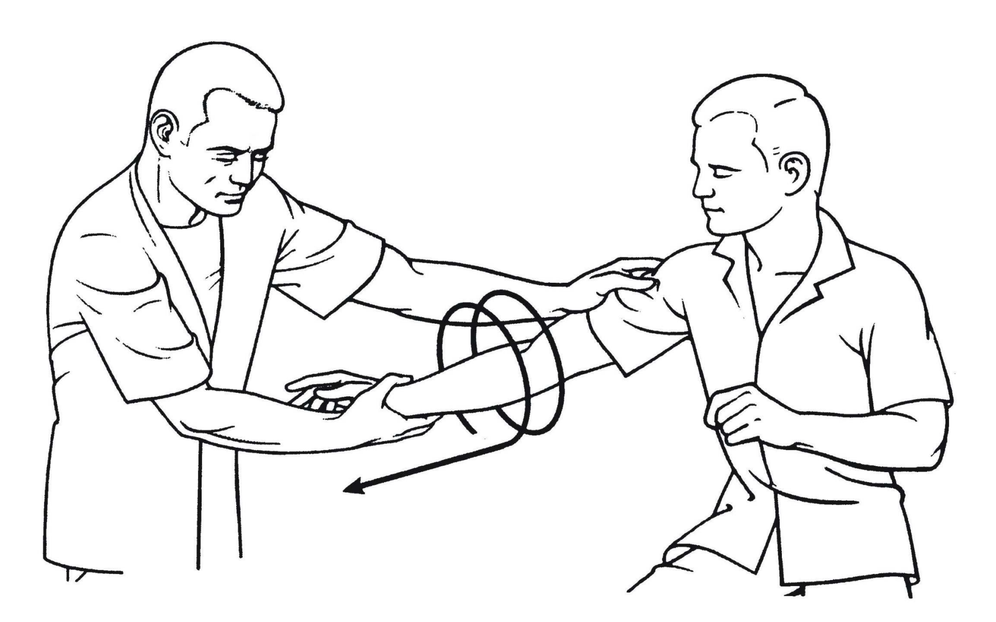


Figura 21.19: Dou*, o la técnica de sacudir*

17. *Yao*, o circular

Consiste en mover en círculos, o de un lado a otro, los dedos de las manos o de los pies del paciente, las extremidades, la cabeza o el cuerpo. Elimina los bloqueos, dispersa la energía estancada, afloja los músculos, reduce las fracturas y dislocaciones y comprueba si los movimientos son adecuados.

18. *Dou*, o sacudir

Consiste en mover en círculos la parte o la extremidad afectada y entonces, de repente, tirar con fuerza. Estimula el flujo de sangre y el de energía, alivia el entumecimiento, y los espasmos y afloja los músculos. Sacudiendo los dedos de las manos o de los pies que corresponda, el terapeuta puede renovar la energía de los órganos respectivos, porque los meridianos pasan por ellos. Por ejemplo sacudir el dedo gordo del pie, influye en el bazo y el hígado, porque hay meridianos en los dedos de los pies que están conectados con estos órganos; si se sacude el dedo de en medio, se mejora la circulación sanguínea por todo el cuerpo, ya que ese meridiano está conectado con el pericardio.

19. *Fen*, o separar

Consiste en mover los dedos o las palmas de las manos, separándolas, sobre la zona afectada del paciente. Si se trata de una zona reducida, hay que usar dos dedos de la misma mano. Elimina los coágulos internos, afloja los músculos, hace desaparecer el dolor y drena los meridianos. Sirve para dolores de cabeza, hernias, espasmos y convulsiones.

20. *He*, o unir

Consiste en acercar los dedos o las palmas de las manos sobre la zona afectada del paciente. Tonifica la energía vital, nutre la energía del riñón, favorece la digestión, calienta el sistema del bazo y dispersa el frío. Es la contrapartida de la técnica de separar. Mientras que la técnica de separar sobre todo dispersa, la técnica de unir sobre todo tonifica.

21. *Zhen*, o vibrar

Consiste en hacer vibrar o mover rápidamente un dedo o la palma de la mano sobre un determinado punto de energía o una zona afectada, sin desplazar el dedo o la palma de este punto.

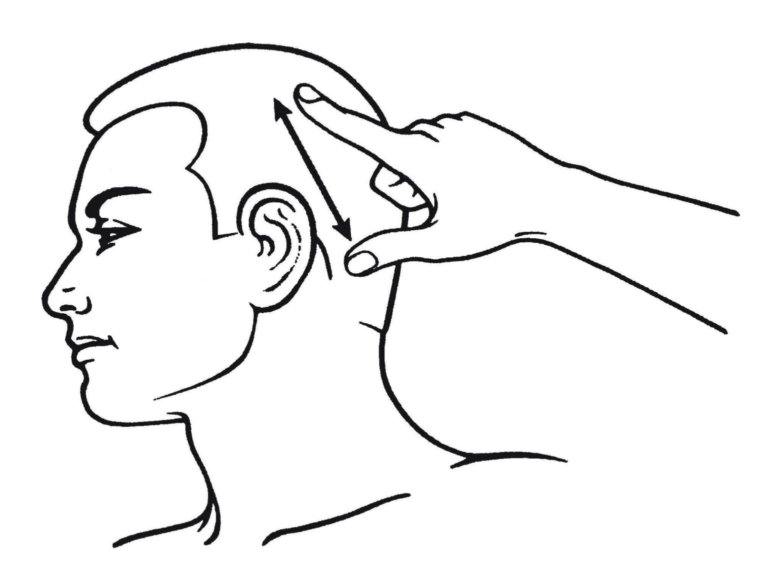


Figura 21.20: Fen*, o la técnica de separar*

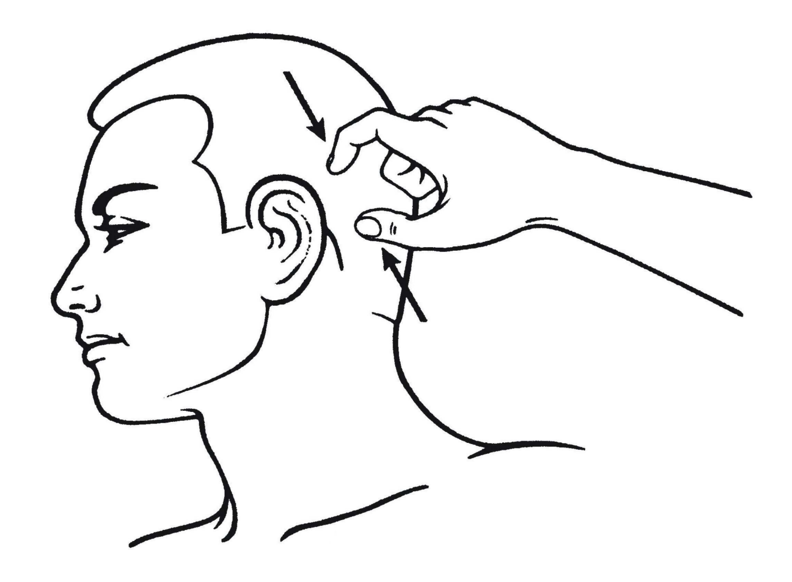


Figura 21.21: He*, o la técnica de unir*

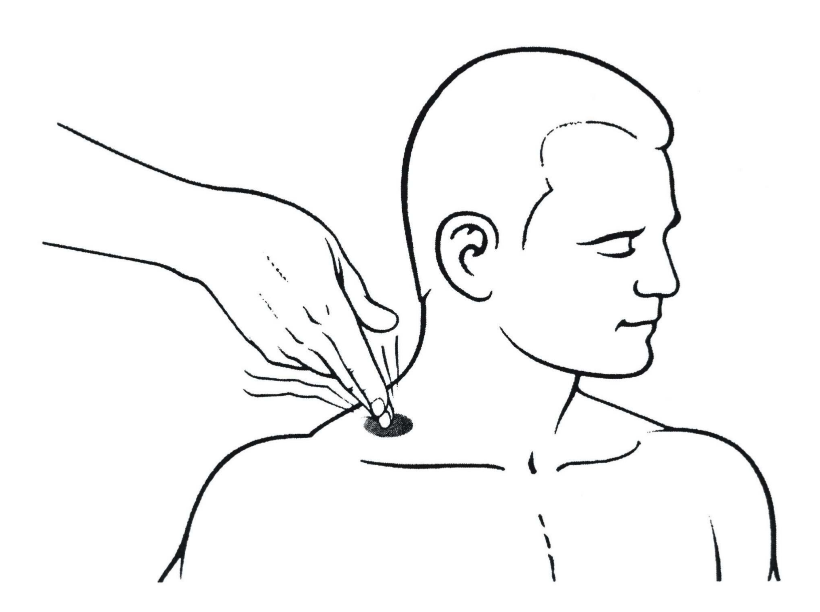


Figura 21.22: Zhen*, o la técnica de vibrar*

Reduce la hinchazón, alivia el espasmo, afloja los músculos y, cuando el terapeuta tiene fuera interna, transmite energía vital al paciente.

22. *Zhuan*, o girar

Consiste en sujetar con ambas manos la cabeza del paciente y hacerla girar de un lado a otro. Afloja los músculos, alinea el cuello dislocado y lo alivia cuando está rígido o torcido, así como también otras enfermedades relacionadas con el cuello.

23. *Tai*, o levantar

Consiste en mover con suavidad la parte del cuerpo afectada, por ejemplo, una extremidad o la cabeza, y después levantarla de repente. Afloja los tendones a la altura de las articulaciones, mejora el movimiento de las articulaciones y reduce fracturas y dislocaciones.

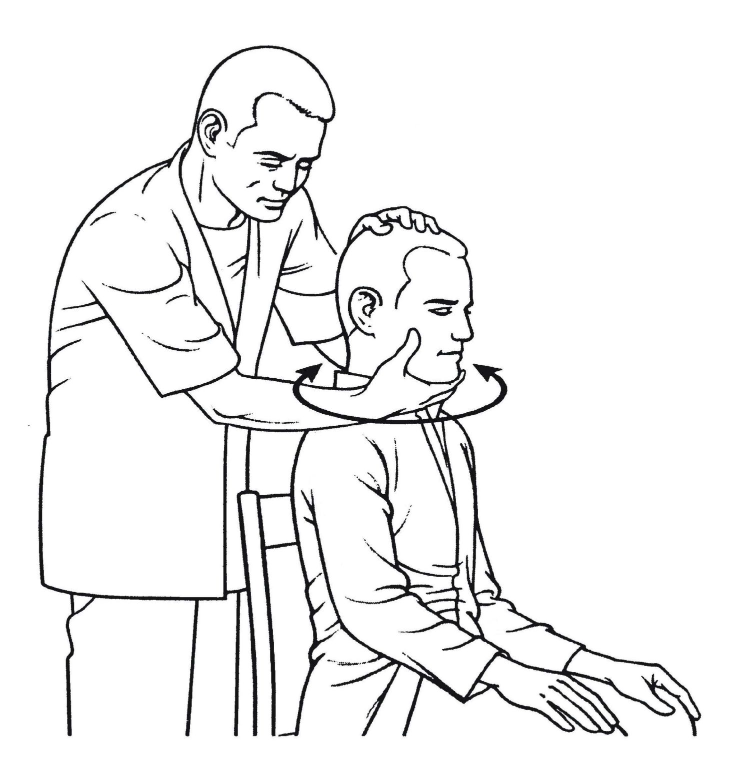


Figura 21.23: Zhuan, *o la técnica de girar*

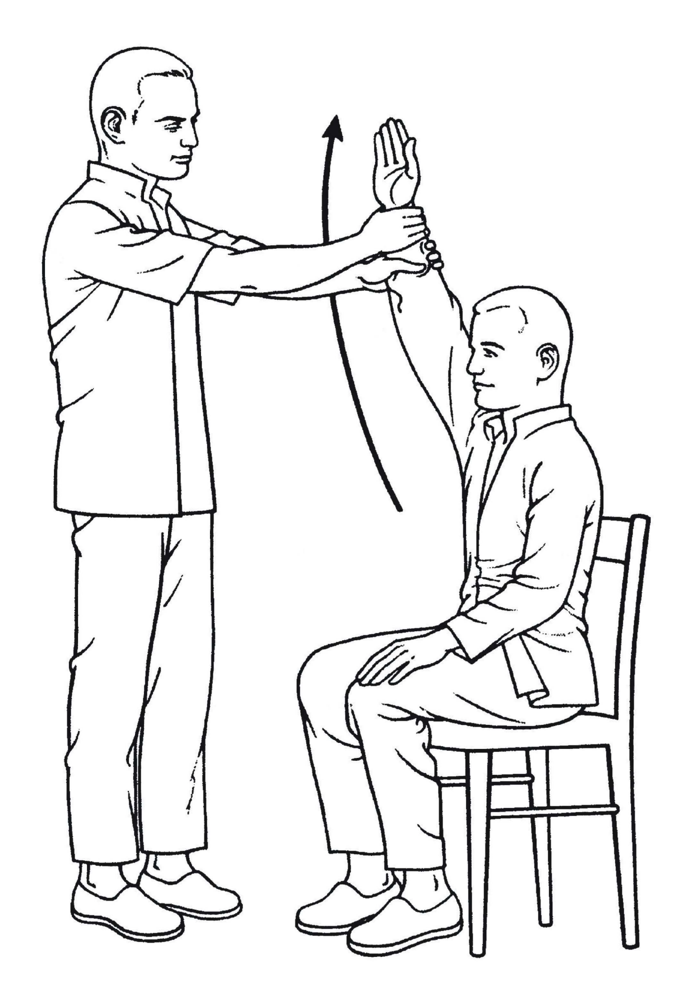


Figura 21.24: Tai, *o la técnica de levantar*

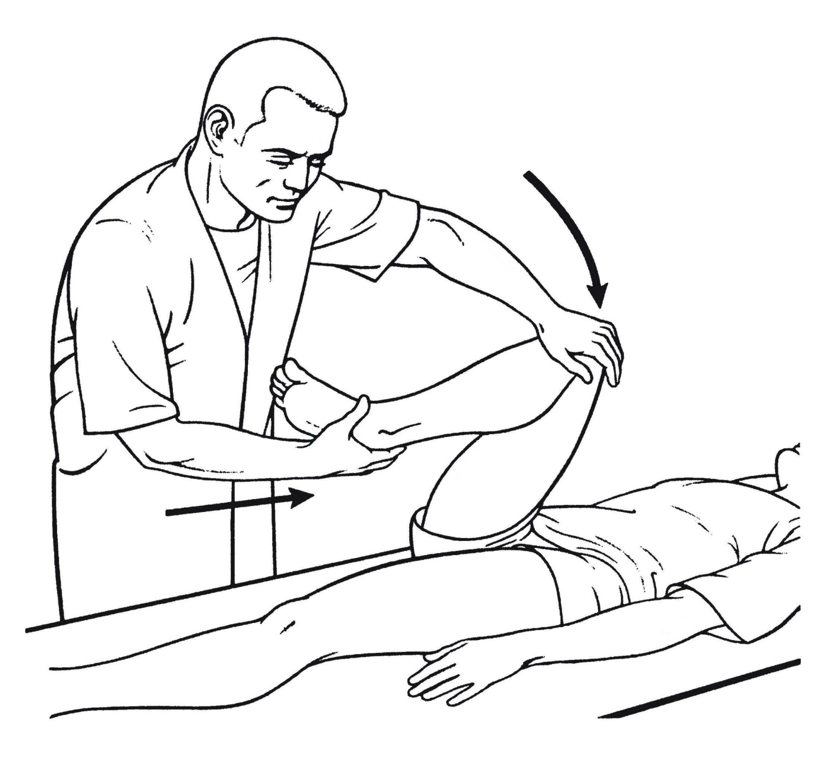


Figura 21.25: Qu*, o la técnica de flexionar*

24. *Qu*, o flexionar

Consiste en flexionar suavemente el dedo o la extremidad afectados, el tronco o la cabeza. Afloja los músculos y los tendones, favorece el movimiento de las articulaciones, despeja la energía estancada y contribuye a reducir fracturas o dislocaciones.

25. *Chen*, o estirar

La técnica *chen*, o de estirar, se usa habitualmente junto con la técnica *qu*, o de flexionar. Después de flexionar, se estira y a veces incluso se tira de la parte afectada. Aumenta el flujo de la energía, fortalece los músculos y los tendones y promueve el movimiento de las articulaciones.

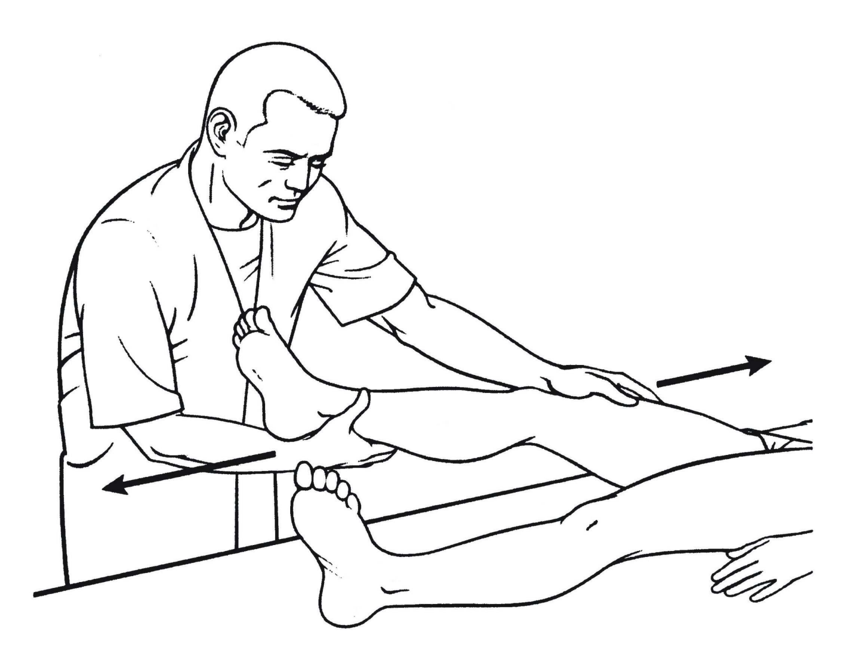


Figura 21.26: Chen*, o la técnica de estirar*

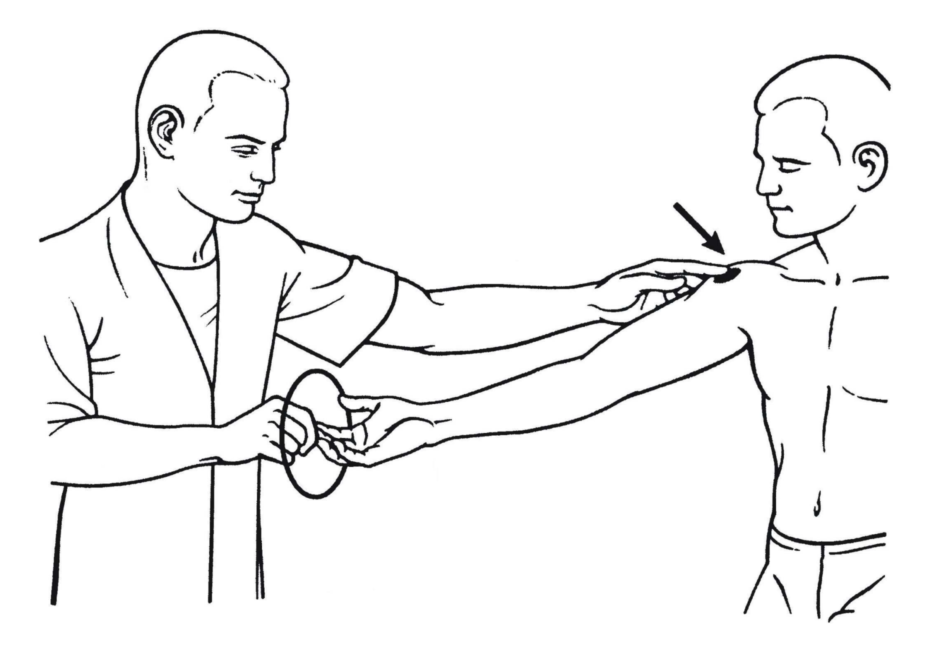


Figura 21.27: Ba, o la técnica de mover

26. *Ba*, o mover

Consiste en apoyar un dedo sobre la articulación afectada y, con la otra mano, mover o hacer girar el dedo de la mano o el pie, la extremidad o todo el cuerpo. Facilita el movimiento de las articulaciones, afloja los músculos y los tendones, estimula el flujo de la energía y de la sangre, disminuye la hinchazón y el dolor y reduce las dislocaciones.

27. *Dian*, o puntear

Consiste en dar golpecitos o puntear suavemente con un dedo a lo largo de un meridiano. Estimula el flujo de energía y de sangre, despeja los bloqueos, tonifica o dispersa la energía.

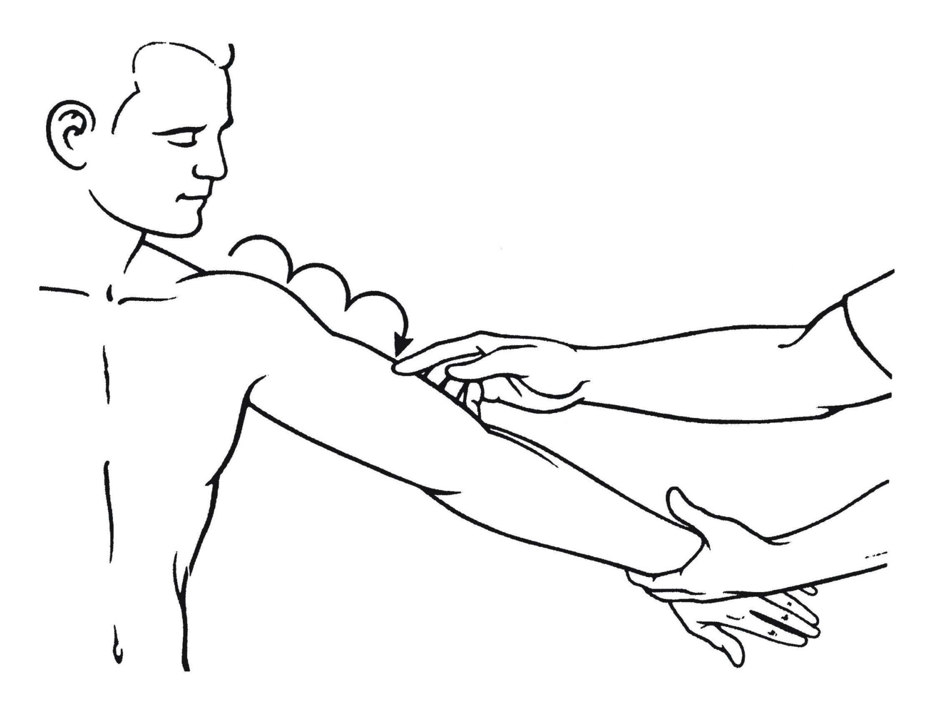


Figura 21.28: Dian, *o la técnica de puntear*



Figura 21.29: Bei, *o la técnica de llevar*

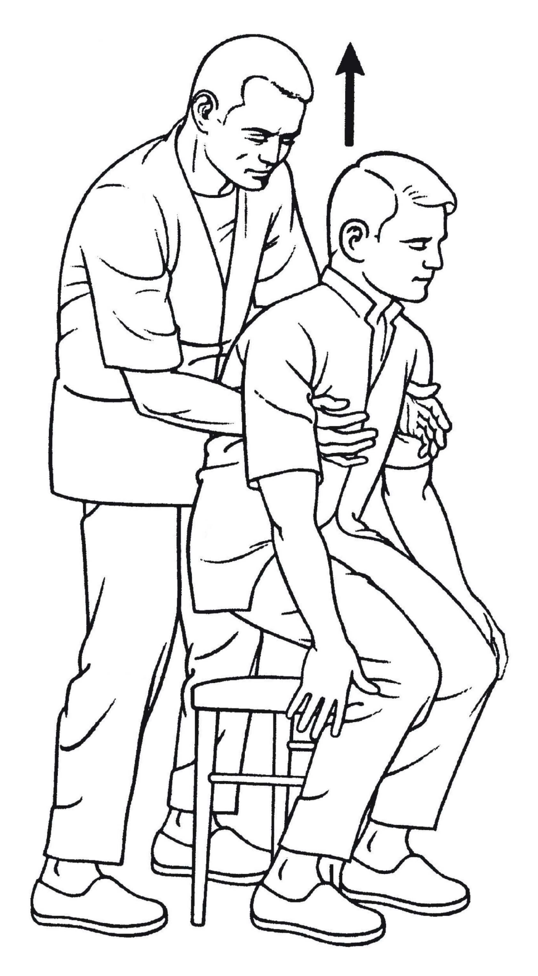


Figura 21.30: Bao, *o la técnica de alzar*

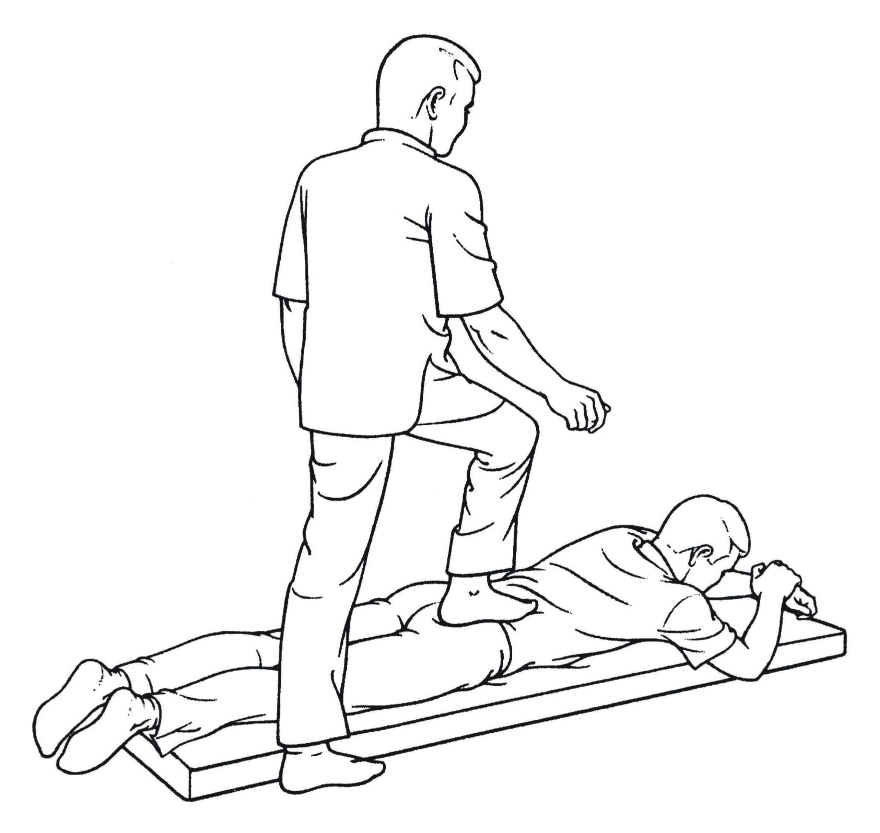


Figura 21.31: Cai*, o la técnica de pisar*

28. *Bei*, o llevar

Consiste en que el terapeuta lleve y balancee al paciente, espalda contra espalda. Afloja las vértebras y va muy bien para distintas dolencias de la columna.

29. *Bao*, o alzar

Consiste en colocarse detrás del paciente, que está sentado, y, poniéndole los brazos bajo las axilas, alzarlo. Esta técnica es adecuada para diversas enfermedades relacionadas con la espalda y la columna.

30. *Cai*, o pisar

Consiste en pisar al paciente, que está tumbado, con uno o los dos pies. Se debe realizar con muchísimo cuidado, porque se aplica mucha presión. Se suele aplicar sobre la región lumbar. Elimina el dolor, afloja los músculos y estimula el flujo de energía y de sangre.

Tonificar, dispersar o nivelar

Al igual que en la acupuntura, en la terapia de masaje las técnicas de manipulación puede tonificar, dispersar o nivelar. El principio de tonificación se utiliza para fortalecer al paciente y se aplica en caso de enfermedades «por insuficiencia», es decir, las que se deben al debilitamiento de sus funciones naturales. Dispersar sirve para eliminar las causas patógenas y va bien para las enfermedades «por exceso, es decir, aquellas en las cuales son evidentes los agentes que las provocan. Cuando no se pone énfasis ni en tonificar ni en dispersar, entonces se nivela. El «principio de nivelación», que se aplica a menudo, se utiliza cuando hace falta tanto tonificar como dispersar, sin que ninguno de los dos resulte especialmente necesario.

Cuando las técnicas de masaje se utilizan siguiendo la línea del flujo de los meridianos, el resultado es tonificar. Por ejemplo, cuando al utilizar la técnica *an*, o de presionar, sobre cualquiera de los puntos de energía que hay a lo largo del meridiano del pulmón, que va desde el hombro hasta el pulgar, el terapeuta aplica la presión en dirección al pulgar, su efecto es tonificar, ya que incrementa el flujo de energía. En cambio, si al presionar sobre un punto de energía dirige la presión hacia el hombro, es decir que aplica la técnica de manipulación en el sentido contrario al flujo del meridiano del pulmón, el efecto es dispersar, porque reduce el flujo de la energía. Si presiona hacia abajo, en sentido vertical, ni a favor ni en contra del flujo del meridiano, esta técnica tendrá un efecto «nivelador».

El mismo principio se aplica a las demás técnicas de manipulación. Por ejemplo, cuando al utilizar la técnica *tui*, o de empujar, sobre el meridiano del brazo, que fluye desde el pie hasta el tronco, el terapeuta empuja siguiendo el sentido del meridiano, hacia el tronco, es decir, en el sentido en que fluye el meridiano, el efecto es tonificar. Si empuja en dirección a la pierna, es decir, en sentido contrario al flujo del meridiano, el efecto es dispersar. En cambio, cuando el meridiano fluye al revés, como el meridiano del estómago, que fluye desde el tronco hacia el pie, el efecto se invierte, es decir, que empujar en dirección al tronco sirve para dispersar, y empujar en dirección al pei, para tonificar.

Otra manera de obtener los efectos de tonificar o de dispersar depende de la forma en que se apliquen las técnicas. Si una técnica se aplica con suavidad, sin presionar mucho y rápidamente, el efecto es tonificante. Si se aplica con fuerza y despacio, el efecto es dispersar.

Un tercer método toma como referencia la cintura para lograr el efecto de tonificar o de dispersar. El masaje que se dirige hacia la cintura produce el efecto de tonificar, en cambio el que se aleja de ella, dispersa. Por ejemplo, cuando se aplica la técnica *mo*, o de acariciar, si el terapeuta acaricia hacia la cintura, el efecto es tonificar; si acaricia en sentido contrario, el efecto es dispersar. Cuando se usa la técnica *na*, o de agarrar, si agarra en dirección a la cintura, el efecto es tonificar; al revés el efecto pasa a ser dispersar.

La aplicación de la terapia de masaje

Como hay muchas técnicas y lugares diferentes para actuar con el fin de conseguir principios terapéuticos similares, es posible que distintos masajistas utilicen distintos métodos para tratar la misma enfermedad. Por ejemplo, para tratar el dolor gástrico, en primer lugar el terapeuta tiene que averiguar si se trata de una enfermedad por exceso (*shi zheng*) o por insuficiencia (*xu zheng*).

Una enfermedad gástrica por exceso, como una diarrea, es provocada por agentes «reales», como los microbios, mientras que una enfermedad gástrica por insuficiencia, como la gastritis, se debe a factores «aparentes», como el debilitamiento de la función estomacal. En una enfermedad por exceso, el objetivo fundamental es «eliminar el mal» que, en el caso de la diarrea, consiste en dispersar los males de humedad y calor. En una enfermedad por insuficiencia, el objetivo principal es «restaurar el bien» que, en el caso de la gastritis, es tonificar la energía del estómago.

Tanto si se trata de eliminar males como de tonificar la energía, el masajista elige entre diversas técnicas y lugares para intervenir. Para dispersar los males del estómago, por ejemplo, puede usar las técnicas de *pai*, *gun* o *fen* (dar golpecitos, el masaje de círculos o separar) directamente sobre el abdomen, o las técnicas de *tui, nie* o *dian* (empujar, pellizcar y puntear) sobre el meridiano del estómago en la pierna. Para tonificar la energía del estómago, se servirá de las técnicas de *an* y *mo* (presionar y acariciar) sobre el abdomen, o aprovechará el efecto de tonificación de *an* y *rou* (presionar y rotar) en el *pishu* (V 20), el *weishu* (V 21), el *sanjiaoshu* (V 22), el *dachangshu* (V 25), el *guanyuanshu* (V 26) y el *xiaochangshu* (V 27) sobre el meridiano de la vesícula biliar, en la espalda del paciente.

Vamos a ver a continuación cómo trata el dolor de cabeza un maestro de la terapia de masaje como Wang Fu.[19]

Introducción: el dolor de cabeza es una de las dolencias más comunes y sus causas son muchas y variadas. Según la concepción china de la medicina, se debe a casusas tanto externas como internas. Entre las causas externas figuran los males del viento y el frío, el viento y el calor, y el viento y la humedad. A nivel interno, se puede deber a un aumento de la energía yang del hígado, flema contaminada, deficiencia de energía o de sangre y deficiencia de la energía del riñón. Por lo general, un dolor de cabeza agudo se debe a agentes exógenos y es una enfermedad «por exceso», en cambio, el dolor de cabeza crónico es provocado por agentes endógenos y es una enfermedad «por insuficiencia». Desde el punto de vista clínico, hay varios tipos de dolores de cabeza, según su estado patogénico. Aplicando la clasificación de los seis síndromes (véase el capítulo 12), el dolor de cabeza frontal corresponde a una enfermedad *yangming*; el lateral, a una enfermedad *shaoyang*; el posterior, a una enfermedad *taiyang*; el de la coronilla, a una enfermedad *jueyin*, y el que llega hasta la columna corresponde a una enfermedad del meridiano gobernador.

Principios terapéuticos: Cada tipo de dolor de cabeza tiene un tratamiento distinto. Por lo general, cuando es «por exceso» hay que dispersarlo, y el paciente permanece sentado durante la terapia de masaje; en cambio, un dolor de cabeza «por insuficiencia» hay que trabajarlo con una tonificación de energía, y el paciente permanece tumbado durante la sesión. Cuando se mezclan los síndromes «por exceso» y «por insuficiencia», el tratamiento puede tonificar y dispersar o «nivelar».

Dolor de cabeza frontal: Se aplican las técnicas de *an* (presionar) el *yangbai* (VB 14) y *tui* (empujar) desde el *yintang* (el tercer ojo) hacia el *shenting* (DM 24), en una técnica que se conoce como «abrir la puerta celestial», durante dos minutos, aproximadamente. Si es necesario, se puede aplicar *rou* y *an* (rotar y presionar) en algunos de los siguientes puntos: *cuanzhu* (V 2), *hegu* (IG 4), *taiyang* (las sienes), *shangxing* (DM 23) y *baihui* (DM 20). Si el paciente tiene la nariz tapada o con abundante secreción, se aplica an (presionar) en el yingxiang (IG 20); si hay flema fría, se aplica *an*, *rou*, *mo* y *ca* (presionar, rotar, acariciar y frotar) en el *feishu* (V 13) y el *lieque* (P 7).

Dolor de cabeza lateral: Se aplican fundamentalmente *an* y *mo* (presionar y acariciar) en el *taiyang* (las sienes), *tui* y *na* (empujar y agarrar) en la parte posterior de la cabeza, y *rou* (rotar) en el *fengchi* (VB 20) hasta que la cabeza sude ligeramente. Si es necesario, se puede aplicar *an* y *rou* (presionar y rotar) en los siguientes puntos de energía: *touwei* (E 8), *tongziliao* (VB 1), *sizhukong* (SJ 23) y *yanglingquan* (VB 34); y *tui* (empujar) desde el *baihui* (DM 20) hacia la columna.

Dolor en la parte posterior de la cabeza: Conviene aplicar sobre todo *tui* y *an* (empujar y presionar) en el *fengchi* (VB 20) y el *fengfu* (DM 16). También se pueden combinar con otros puntos, como el *touwei* (E 8), el *shangxing* (DM 23), el *shuaigu* (VB 8) y el *hegu* (IG 4).

19. *Ibídem*, pp. 60-64. En chino.

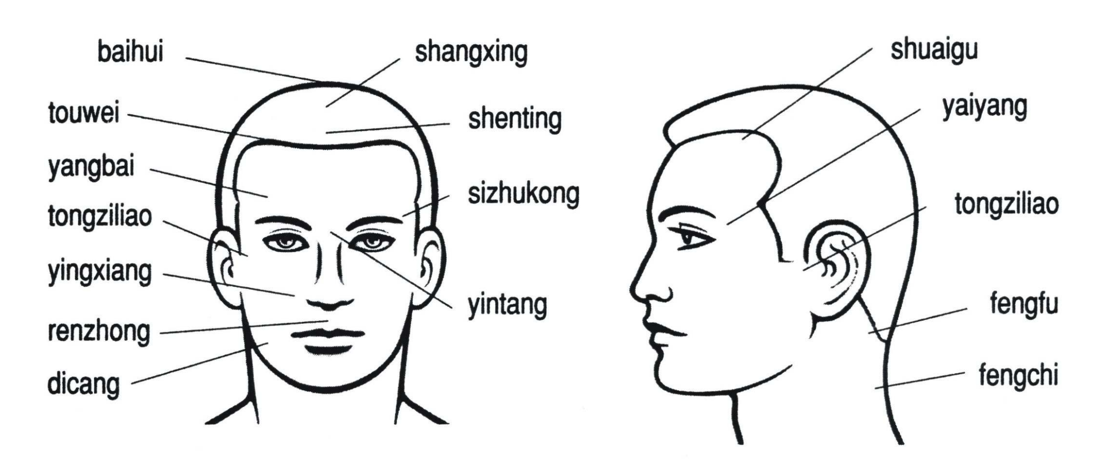


Figura 21.32: Algunos puntos de energía de la cabeza importantes

Dolor en la parte superior de la cabeza: Conviene aplicar sobre todo *an* (presionar) en el *baihui* (DM 20) y el *yongquan* (R 1). La manipulación de *yongquan* (R 1) puede canalizar el flujo de energía hacia la pierna y aliviar así el dolor de cabeza. Al mismo tiempo se pueden manipular otros puntos, como el *dicang* (E 4), el *hegu* (IG 4), el *renzhong* (DM 26), el *touwei* (E 8) y el *jiache* (E 26).

Dolor de cabeza que llega hasta la columna: Se aplica la técnica de *tui* (empujar) desde la coronilla, bajando por la columna, y después *an* y *tui* (presionar y empujar) en el *dazhui* (DM 14). *Nie* (pellizcar) el *cuanzhu* (V 2) y el *yintang* (el tercer ojo). *Na* (agarrar) el *jianjing* (VB 21); *gun* (masajear en círculos) los músculos de la espalda; *an* y *rou* (presionar y rotar) los lugares doloridos, y a continuación *mo* (acariciar) la espalda.

Dolor de cabeza debido a hipertensión: Hay que aplicar *mo* (acariciar) con un efecto limpiador en los dos *taiyang* (las sienes), y a continuación, con el costado de la palma, hay que *tui* (empujar) bajando por la columna, desde el *dazhui* (DM 14) hasta el *changqiang* (DM 1), seguido por técnicas de *an* y *rou* (presionar y rotar) en el *yongquan* (R 1), y de *na* (agarrar) en el *kunlun* (V 60), en el tobillo, y el *fengchi* (VB 20), detrás del cuello. Si es necesario, se puede combinar con la manipulación del *yintang* (el tercer ojo), el *touwei* (E 8), el *lieque* (P 7) y el *hegu* (IG 4), para lograr un efecto dispersante.

Dolor de cabeza producido por debilidad del sistema nervioso: Este dolor de cabeza suele ser ligero e ir acompañado por mareos, y se localiza fundamentalmente en la frente, la parte superior y la región temporal. Sin embargo, hay una sensación de malestar en toda la cabeza. Suele ser una enfermedad «por insuficiencia», y el principio terapéutico básico tiene que ser tonificar. Conviene aplicar *tui*, *an*, *rou* y *na* (empujar, presionar, rotar y agarrar) en los siguientes puntos: *yintang* (el tercer ojo), *taiyang* (las sienes), *yangbai* (VB 14), *fengchi* (VB 20) y *hegu* (IG 4). Y a continuación hay que *nie* (pellizcar) el *cuanzhu* (V 2). Utilizando los dos pulgares, hay que aplicar la técnica de *fen* (separar) desde el *yintang* (el tercer ojo) hasta el *sizhukong* (SJ 23), situado en el extremo exterior de las cejas. A continuación, hay que *ci* (aguijonear) la frente con todos los dedos. Se emplea el lateral o el dorso de la mano para *chui* (percutir) suavemente toda la cabeza. Entre los diversos movimientos de manipulación, hay que usar los diez dedos para aplicar el *ca* (frotar) sobre la cabeza, como si nos peináramos. Esto levanta el ánimo, activa los sentidos, despeja la cabeza y elimina el dolor.

Dolor de cabeza intenso debido a un trastorno nervioso: El dolor, que es espasmódico, puede resultar insoportable, como si nos golpearan con armas afiladas, nos quemaran o nos electrocutaran. Suele estar localizado a los dos lados de la cabeza, y lo provocan el viento malo, el fuego malo, la flema contaminada o los coágulos internos. Es una enfermedad «por exceso». El tratamiento mediante la terapia de masaje no es tan rápido como el de acupuntura, aunque proporciona alivio y permite la recuperación. La manipulación se suele hacer con fuerza, aplicando técnicas de *tui* y *na* (empujar y agarrar) en el *hegu* (IG 4), el *jiache* (E 26), el *xiaguan* (E 7), el *dicang* (E 4), el *neiting* (E 44) y el *zulinqi* (VB 41). Es posible que algún lector se sorprenda al ver que el *neiting* y el *zulinqi*, dos puntos de energía importantes para aliviar el dolor de cabeza intenso debido a un trastorno nervioso, están situados en la base del segundo dedo del pie y un poco por detrás del dedo pequeño del pie, respectivamente. También conviene aplicar la técnica de *an* (presionar) en los puntos «*a-shi*».

Estos interesantes puntos «*a-shi*» no son puntos de energía fijos, habituales, sino que dependen de cada caso y están situados en aquellos lugares que, cuando el médico los presiona, hacen que el paciente exclame «¡Ah!», o algo parecido. Estos puntos realmente tienen un valor terapéutico. Por eso se llaman puntos «*a-shi*», o puntos «ah, sí», que quiere decir que «cuando el paciente exclama "¡Ah!", pues sí, ése es el punto que hay que manipular».

La medicina china, como habrá podido comprobar el lector, no sólo es eficaz, sino que además resulta sumamente fascinante. Uno tiene que estar dispuesto a recibir sorpresas interesantes cuando explora este mundo exótico y, sin embargo, tan práctico.

En el capítulo siguiente, hablaremos de algo que es probable que al lector le parezca increíble, pero que tendrá oportunidad de comprobar por sí mismo, si está dispuesto a pasar por una experiencia agradable y beneficiosa.

22

La danza de la salud y la longevidad

Los ejercicios para la salud y la medicina preventiva

Es preferible cazar en los campos la salud que no se compra que pagar al médico por una pócima asquerosa. De sabios es depender del ejercicio para curarse; la obra de Dios no ha sido hecha para que el hombre la arregle.

JOHN DRYDEN

¿Medicina o salud?

Es desagradable, sin duda, pensar que los médicos, casi sin poder evitarlo, medran a costa de la enfermedad de los demás. ¿Tiene que ser así, necesariamente? Aunque puede que a algunos les preocupe el hecho de que mejorar la salud afecte sus ingresos, creo que a la mayoría de los médicos y los investigadores en medicina les gustaría avanzar un paso, como dice Thomas Edison:

El médico del futuro
no dará medicamentos,
sino que hará que sus pacientes
se interesen por cuidar su cuerpo,
por lo que comen y por la causa
y la manera de prevenir las enfermedades.

Los médicos chinos han creído en esta filosofía a lo largo de toda la historia de su medicina. El *Nei Jing* menciona muchas veces que:

La medicina mediocre cura las enfermedades;
La medicina superior, las previene.

Los médicos chinos también opinan que la buena medicina, tanto si es preventiva como curativa, ha de tener tres cualidades: debe ser económica, eficaz y de fácil acceso, lo cual contrasta, sin duda, con el carísimo instrumental, sólo disponible en grandes hospitales especializados, y la costosa organización de los centros sanitarios exclusivos que existen en las sociedades occidentales.

Si los médicos chinos practicaran la medicina por dinero, muchos no habrían escogido esta profesión, y los grandes médicos de la antigua China no habrían rechazado la oferta del emperador de llevar una vida lujosa en la corte imperial por atender al pueblo que, en muchos casos, no podía pagarles sus honorarios. La mayoría de los médicos chinos eran pobres, e incluso

en la actualidad no suelen ser ricos. Los especialistas en sociología y en historia económica tal vez averigüen si la relativa pobreza de los médicos chinos tiene algo que ver con su filosofía.

La filosofía médica china es un ejemplo de la creencia de Dryden de que «la obra de Dios no ha sido hecha para que el hombre la arregle». Los chinos creen que el hombre es una obra perfecta, que la salud es un derecho inalienable, y que no tiene que estar enfermo nunca, mientras mantenga un flujo de energía adecuado y el equilibrio del yin y el yang. A lo largo de los siglos, ha habido innumerables ejercicios para ayudar al hombre a mantener la salud, lo cual, desde la perspectiva china, no se limita sólo a no estar enfermo, sino al bienestar físico, emocional, mental y espiritual.

Distintos tipos de ejercicios para la salud

Los documentos arqueológicos chinos demuestran que en épocas prehistóricas los chinos practicaban ejercicios para la salud, cuya importancia para curar las enfermedades y para promover la salud y la longevidad se destacaban en muchos textos médicos antiguos. Los ejercicios chinos para la salud se clasifican en tres grupos, para mayor facilidad: la fisioterapia, los ejercicios de chi-kung y los ejercicios de kungfú.

La fisioterapia se utiliza, sobre todo, para curar enfermedades crónicas y degenerativas y para potenciar otros métodos terapéuticos, como la traumatología y la terapia de masaje. No es adecuada para las enfermedades graves. Algunos de los antiguos ejercicios de fisioterapia adquirían el carácter de una danza. Cuando la respiración correcta forma una parte esencial de los ejercicios de fisioterapia, se aproxima a la terapia de chi-kung.

El chi-kung es una disciplina amplia y profunda en sí misma, de la cual hablaremos en profundidad en los dos capítulos siguientes. Un aspecto importante del chi-kung tiene que ver con la salud y la medicina, y es lo que se conoce como chi-kung para la salud y chi-kung médico. En este capítulo, explicaremos después un ejercicio de chi-kung increíble, como ejemplo de ejercicio chino para la salud. Del chi-kung médico o la terapia de chi-kung, cuya finalidad es curar enfermedades, hablaremos en los dos capítulos siguientes.

El kungfú, o arte marcial chino, en realidad sirve para combatir, pero como también es excelente para fortalecer la salud, en la actualidad muchas personas practican kungfú fundamentalmente con este fin, incluso al punto de dejar de lado su función principal, que es el combate. Hay muchos estilos diferentes de kungfú, pero los más populares son el kungfú de Shaolin y el tai chi chuan. No obstante, es una pena que muchísimas personas que practican en la actualidad el kungfú sólo ejecuten la forma externa y se pierdan el aspecto interno esencial del flujo de la energía. Si bien la forma externa del kungfú mejora de todos modos la salud, se pierde su esencia si no se practica el aspecto interno.

Aunque existe una diferencia apreciable entre salud y medicina desde la perspectiva occidental, que suele ser tópica y reduccionista por naturaleza, esta diferencia no es significativa desde la perspectiva oriental, porque los chinos tienen una concepción holista de la salud y la medicina. En este paradigma holista y orgánico, la salud y la medicina, la prevención y la curación, no pertenecen a categorías separadas, sino que son una manera cómoda de describir un continuo que va desde la enfermedad grave hasta la salud excelente sin ninguna división rígida. Por consiguiente, las personas que no están enfermas pueden tomar hierbas medicinales para aumentar su energía, como las mujeres chinas suelen tomar la «decocción de las ocho plantas medicinales preciosas» después de la menstruación, para tonificarse.

Los ejercicios chinos para la salud, en comparación con los enfoques terapéuticos como la fitoterapia, la acupuntura y la terapia de mansaje, pertenecen al extremo superior de este continuo. Cuando uno está enfermo, estos ejercicios para la salud lo ayudan a aliviar la enfermedad, aunque los resultados son más inmediatos cuando se utilizan terapias situadas en el

extremo inferior; pero el objetivo fundamental de los ejercicios para la salud es tratar de que uno se encuentre en el extremo sano del continuo, y son excelentes para impedir que cualquier enfermedad nos haga descender en esa escala. Dentro de los ejercicios para la salud, la graduación va desde la fisioterapia, que apunta más a la curación, pasando por los ejercicios de chi-kung, que son curativos y preventivos a la vez, hasta los ejercicios de kungfú, que proporcionan una salud magnífica. Hay muchas y muy variadas formas de ejercicios para la salud pero, por una cuestión de espacio, a continuación sólo presentaremos dos ejemplos.

La fisioterapia china

El tratamiento con fisioterapia china es holista porque afecta a todo el cuerpo; es natural porque no utiliza ni materia médica ni ningún instrumento, y es activo porque el paciente debe tomar la iniciativa en el tratamiento.

La fisioterapia china es útil sobre todo para los siguientes tipos de enfermedades: las crónicas y degenerativas, sobre todo las de los aparatos respiratorio, circulatorio y digestivo; las dolencias relacionadas con la movilidad de los músculos y las articulaciones; los trastornos provocados por una mala postura habitual, y la disquinesia, o parálisis debida a problemas nerviosos.

La siguiente serie de ejercicios de fisioterapia es eficaz para aliviar los trastornos producidos por los «males de viento y humedad que afectan a las articulaciones», que corresponden a la artralgia, la mialgia, el reumatismo y la artritis. Comprende diez ejercicios que se practican por separado, en secuencias de varios ejercicios o como una serie completa. Los ejercicios se pueden hacer en otro orden. La cantidad de veces que se haga cada ejercicio depende de las necesidades y el estado del paciente, aunque aproximadamente podemos hablar de cinco a diez veces si se practica con otros ejercicios, o entre veinte y sesenta veces si se practica solo. Un principio importante es que el paciente de ninguna manera tiene que quedar agotado después de hacer el ejercicio. Todos los ejercicios se tienen que practicar sin hacer nada de fuerza.

1. Hay que adoptar una postura de pie, erguida y relajada, con los pies ligeramente separados y los brazos colgando a los lados del cuerpo. Con fuerza y de forma continua, se hacen rotar las dos muñecas trazando un círculo completo en un sentido, y después en sentido contrario.

2. Se balancean los brazos de forma continua hacia delante, unos cuarenta y cinco grados, y hacia atrás, unos cuarenta y cinco grados, con los brazos y los dedos rectos. Conviene realizar este ejercicio más veces que los demás; por lo menos veinte veces (el movimiento hacia delante y hacia atrás cuenta como una sola vez) si se practica con otros, y cien veces si se practica solo.

3. Los brazos quedan colgando a ambos lados del cuerpo. Conviene mantenerlos rectos, pero sin tensarlos. Sin mover los brazos, se levantan las palmas de modo que los dedos queden hacia delante. A continuación hay que llevar las palmas lo más atrás posible, con los dedos apuntando hacia atrás.

4. Se suben las manos por los lados, tratando de tocar los hombros con los dedos. Se dejan caer los brazos y se repite.

5. Hay que levantar los brazos por delante y juntar las palmas, con los dedos hacia arriba. Se dejan caer los brazos y se repite.

6. Se entrelazan las manos detrás de la cabeza, después se enderezan los brazos a los lados, de modo que las palmas queden hacia arriba y los dedos hacia los lados.

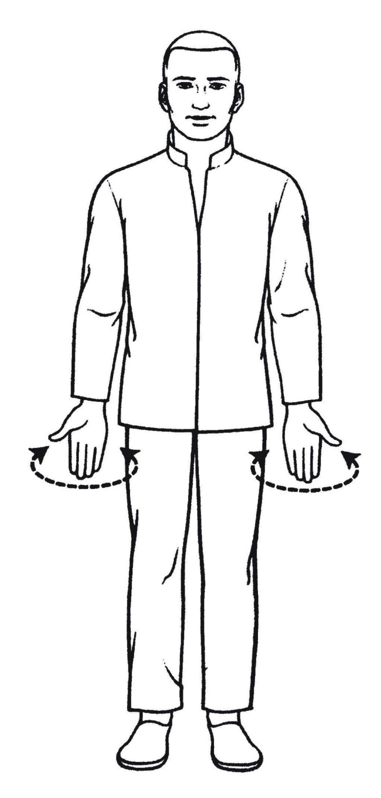


Figura 22.1: Rotar las muñecas

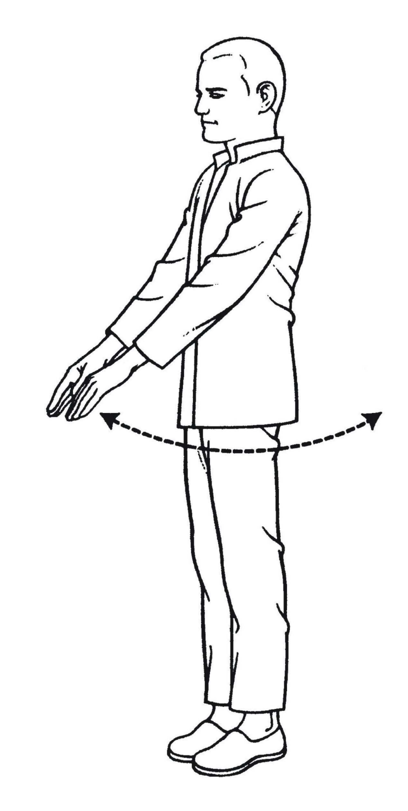


Figura 22.2: Balancear los brazos

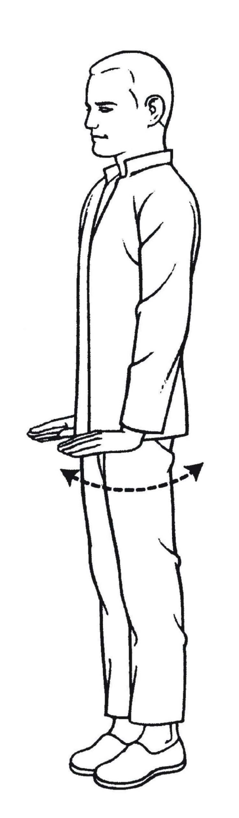


Figura 22.3: Mover rápidamente las palmas

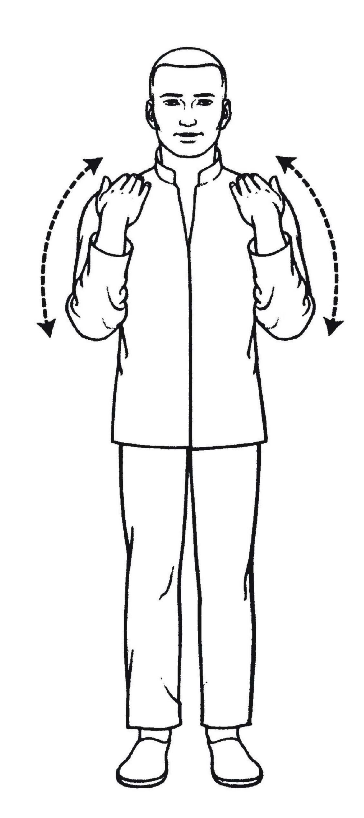


Figura 22.4: Tocarse los hombros



Figura 22.5: Los dedos hacia el cielo

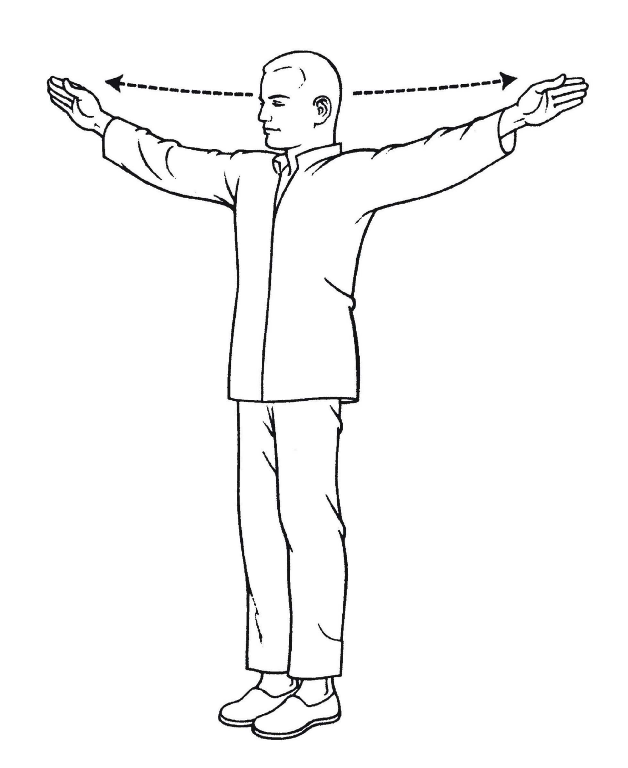


Figura 22.6: Entrelazar las manos detrás de la cabeza

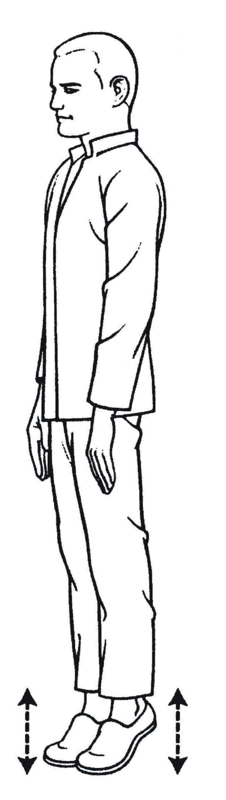
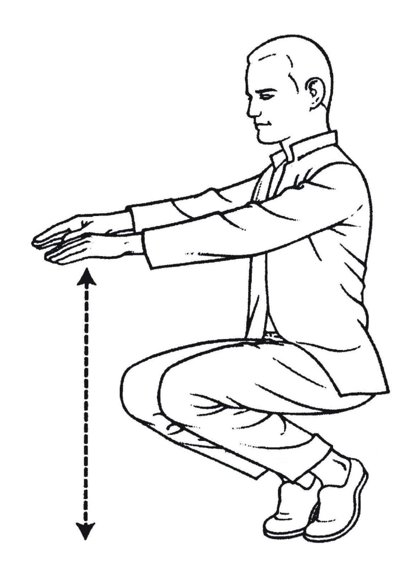


Figura 22.7: De pie sobre los dedos de los pies y los talones



Figura 22.8: La postura del arco y la flecha



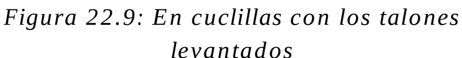


Figura 22.9: En cuclillas con los talones levantados

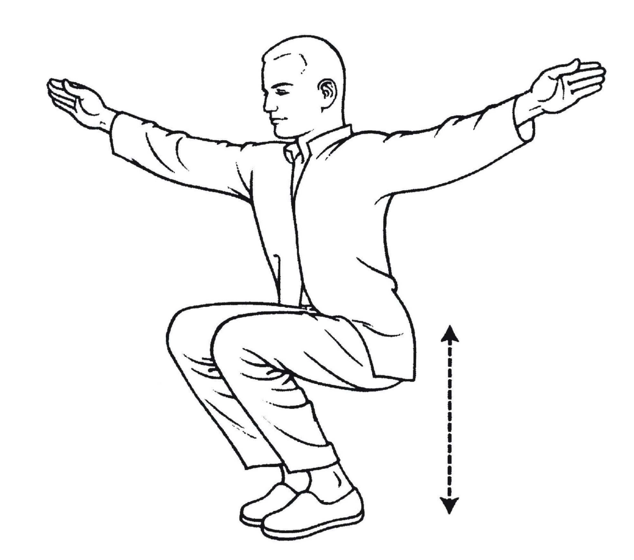


Figura 22.10: Tres niveles hasta el suelo

7. Se levantan los talones para quedar de puntillas. Después se bajan suavemente los talones y se levantan las puntas de los dedos, para quedar apoyados en los talones.

8. Hay que levantar la pierna derecha, hasta una distancia equivalente a dos veces y medio el ancho de los hombros, se flexiona hacia delante la rodilla derecha, de modo que quede sobre los dedos de los pies y se endereza la rodilla izquierda, que queda hacia atrás. Se llevan los dos puños a la altura de la cintura. Ésta es la postura del arco y la flecha. Se repite con la otra pierna.

9. Se levantan los brazos rectos hacia delante, hasta que queden a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos hacia el frente. Hay que agacharse, flexionando las rodillas y elevando los talones. A continuación hay que ponerse de pie otra vez y bajar los brazos y los talones.

10. Hay que ponerse de pie con los pies separados a una distancia equivalente a un ancho de los hombros. Se extienden los brazos a los lados (brazos en cruz) hasta la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos hacia los lados. Hay que agacharse sin levantar los talones, erguirse y repetir. Este ejercicio se llama «tres niveles hasta el suelo» en el kungfú de Shaolin.

Es posible que estos ejercicios parezcan sencillos, pero si uno los practica bien y a conciencia, es decir una o dos veces por día por lo menos durante tres meses, podrá despedirse de todas sus dolencias no sólo en las manos y las piernas, sino en todo el cuerpo.

Un ejercicio de chi-kung increíble

¿Creería el lector que hay ejercicios de chi-kung que pueden hacerlo rodar por el suelo, gritar, andar como un oso o bailar como un mono, sin que uno se lo proponga? Casi nadie lo creería, pero lo mejor es que ahora puede probarlo por sí mismo, porque a continuación explicaremos este ejercicio. Hasta hace poco no era fácil tener esta oportunidad, ni siquiera para los propios chinos, porque en el pasado el chi-kung, el arte de desarrollar la energía, sólo se enseñaba a discípulos selectos. Por fortuna, gracias al cambio de actitud que dejó de lado el concepto feudal de que «lo

bueno hay que guardarlo para uno mismo» para llegar a la filosofía moderna de que «lo bueno hay que compartirlo con los demás», el maravilloso arte del chi-kung ha llegado a más personas, independientemente de su raza, su cultura y su religión.

Esta forma de ejercicio de chi-kung se conoce como «el juego de los cinco animales» y le dio forma el gran médico del siglo II Hua Tuo. Al principio, muchos pensaron que Hua Tuo imitaba los movimientos y la actitud del tigre, el oso, el ciervo, las aves y los monos para crear una serie de ejercicios para la salud y la longevidad. Sin embargo, las últimas investigaciones han demostrado que estos movimientos no se eligen de antemano, sino que se manifiestan de forma espontánea cuando uno se encuentra en un determinado estado mental de chi-kung.

Pero ¿por qué son cinco los animales, en lugar de cuatro, seis o cualquier otra cantidad? ¿Por qué se parecen los movimientos a los del tigre, el oso, el ciervo, las aves y los monos, y no a los de cualquier otra criatura? ¿Y por qué se manifiestan de manera involuntaria?

Son cinco porque hay cinco tipos diferentes de energía, que procede de los cinco órganos *zang* o de almacenamiento: los pulmones, los riñones, el hígado, el corazón y el bazo. La energía del pericardio, el sexto *zang*, es similar a la del corazón. Las energías de los seis órganos *fu* o de transformación (el intestino grueso, la vejiga, la vesícula, el intestino delgado, el estómago y el triple calentador) son similares a las de sus correspondientes órganos *zang*.

Debido a la diversidad de los órganos, que se representa por medio de los cinco procesos elementales, las distintas energías de los órganos se comportan de modo diferente. Cuando estas energías de los órganos se manifiestan hacia el exterior, en forma de movimientos del cuerpo, constituyen cinco arquetipos de movimientos. Hua Tuo y otros maestros utilizaban los cinco animales para representar estos movimientos arquetípicos.

Por ejemplo, cuando la energía del pulmón fluye con fuerza y hace que alguien se mueva, su manera de moverse es distinta del tipo de movimiento que producen la energía del riñón o la de cualquier otro órgano. Como la energía del pulmón suele ser poderosa, es posible que nos haga rugir con ferocidad; como la salida del pulmón es la nariz, es posible que uno resople mucho. Puede que distintas personas rujan o resoplen de distinta manera, o que hagan otras cosas; sin embargo, estos movimientos generados por el flujo vigoroso de la energía del pulmón se pueden simbolizar en un arquetipo, y los antiguos maestros utilizaron el tigre para representarlo.

Los movimientos producidos pora la energía del riñón tienen otras características. Como el riñón es el responsable de nutrir la estructura ósea, es posible que el flujo vigoroso de la energía del riñón se dirija a los huesos y haga que la persona camine erguida como un oso. La energía del hígado afecta a los músculos, y puede hacer que ponga los dedos como las astas de un ciervo. La energía del corazón está relacionada con la alegría y su forma de expresión es la lengua, con lo cual puede hacer que gorjee como un pájaro. La energía del bazo se expresa a través de la boca, con lo cual es posible que uno haga muecas, como un mono. Los movimientos que aquí se describen son muy generales; es posible que los movimientos reales de la persona no se puedan clasificar con tanta claridad.

Preguntarnos por qué la energía del riñón afecta los huesos, y la energía del hígado afecta los músculos, y no al revés, o por qué estas funciones no las desempeñan otros órganos, es como preguntarnos por qué el corazón bombea sangre y los pulmones se encargan de la respiración, y no al revés, o por qué las funciones circulatoria y respiratoria no las desempeñan el estómago o la vesícula. Evidentemente, la respuesta es que así funciona el cuerpo. La diferencia, sin embargo, es que la ciencia occidental no posee estos conocimientos sobre las energías del riñón y los demás órganos que los chinos utilizan en su práctica médica desde hace siglos. Los científicos occidentales, con su avanzada tecnología, aportarán mucho a la sabiduría mundial si se toman la molestia de comprobar esta información.

¿Estas energías pueden hacer que nos movamos de forma involuntaria y que a veces hagamos cosas raras? Sí, si se lo permitimos, y si las generamos mediante los ejercicios del chi-kung adecuados. Son poderosas y maravillosas. De hecho, éstas y otras energías de nuestro cuerpo son

las responsables de convertir el aire que respiramos y los alimentos que consumimos en nutrientes adecuados, de mantener a raya a millones de microbios qu, de lo contrario, nos enviarían al hospital, de regular los músculos de nuestros ojos y los nervios del cerebro para que sepamos lo que leemos y de realizar infinidad de otras cosas que nos permiten mantener un conjunto de actividades que llamamos vida. Si estas energías se bloquean o se desequilibran, caemos enfermos.

El objetivo del «juego de los cinco animales» o de otros ejercicios similares que pertenecen a un tipo de chi-kung llamado «el arte de los movimientos espontáneos» o «la inducción del flujo de *chi*» es despejar los bloqueos energéticos y equilibrar el flujo de la energía. ¿Cómo sabemos dónde se encuentran los bloqueos o en qué lugar el flujo no es armonioso? Donde se encuentra la enfermedad. Lo mejor de este ejercicio es que no hace falta saber exactamente dónde está la enfermedad; de hecho, en muchos casos ni siquiera nos damos cuenta de su existencia: ¡la energía que produce la inducción del flujo de *chi* cura esa enfermedad sin que nos enteremos! La energía fluye desde las zonas donde hay mucha energía hacia las zonas donde hay poca, y la enfermedad se encuentra donde el nivel energético es escaso. Preguntar por qué ocurre esto es como preguntar por qué fluye el agua de un nivel superior a uno inferior. La respuesta, en ambos casos, es que se trata de una propiedad natural.

Por ejemplo, un trastorno hepático puede tener muchas causas inmediatas, como el estrés, el endurecimiento de los tejidos del hígado, la perturbación de los impulsos nerviosos que llegan y salen del hígado, los ataques microbianos y otros motivos desconocidos todavía para la medicina occidental. Pero la causa fundamental, desde la perspectiva de la medicina china, que contempla el trastorno de forma holista, es la falta de equilibrio del flujo de la energía del hígado. Cuando el flujo de la energía es armonioso, las emociones negativas que producen el estrés se eliminan, los tejidos del hígado reciben un baño de energía nutritiva que «suaviza» los tejidos enfermos, los bloqueos desaparecen para permitir un funcionamiento fluido de los nervios, los microbios perniciosos mueren o quedan inhibidos por la energía de defensa y el paciente recupera su capacidad natural para superar las condiciones anormales que provocan la enfermedad. Los ejercicios de inducción del flujo de *chi* equilibran el flujo de la energía y, por lo tanto, curan los trastornos.

El «juego de los cinco animales», y otros ejercicios similares de inducción del flujo de *chi*, tienen un valor incalculable y sirven para casi todas las enfermedades salvo, evidentemente, situaciones tan improbables como una bala en el estómago o la amputación de un miembro, en cuyo caso hace falta recurrir a la cirugía. A continuación, Lian Shi Feng,[20] un maestro de chi-kung moderno, explica el «juego de los cinco animales».

El juego de los cinco animales

Resulta muy útil, sobre todo para los que se inician, conocer los siguientes puntos antes de practicar el «juego de los cinco animales»:

1. Es probable que uno se sorprenda de lo que hace.
2. No tiene absolutamente nada que ver con una cuestión religiosa.
3. Lo que produce los movimientos espontáneos es el aumento del flujo de energía, algo tan natural como la circulación de la sangre, y no tiene nada que ver con factores como espíritus benéficos o malignos, como pueden pensar algunas personas imaginativas.
4. Conviene seguir con sumo cuidado las indicaciones y los consejos. Practicar de forma inadecuada puede producir efectos secundarios como mareos, palpitaciones y náuseas.

20. Liang Shi Feng, *Marvelous Arts of Dynamism and Tranquility*, Guangdong Higher Education Publication, China, 1985, pp. 49-62. En chino.

Pero no hay que preocuparse demasiado, ya que cualquier método terapéutico produce efectos secundarios, si no se lleva a cabo adecuadamente. Es probable que el «juego de los cinco animales» sea más seguro que tomar antibióticos o aplicarse inyecciones.

5. Conviene avisar a las personas que presencien estos extraños movimientos, si las hubiera, que forman parte del ejercicio, para que no se preocupen. Conviene comprobar que el lugar donde uno practica sea seguro, que no se pueda cer desde una altura considerable, y que no haya cerca objetos cortantes.
6. Es posible que haya que practicar mucho antes de experimentar movimientos involuntarios apreciables, y puede que estos movimientos no sean tan espectaculares como el rugido de un tigre o el salto de un mono. Al contrario, hasta que uno no esté familiarizado con el ejercicio y pueda controlarlo bien, es preferible no dejar que los movimientos se vuelvan demasiado vigorosos. Muchas personas se limitan a balancearse como un sauce feliz.
7. El término «involuntario» se utiliza en este caso en sentido figurado. En realidad, uno siempre controla los movimientos y puede interrumpir el ejercicio cuando quiera, pero deja que estos continúen «de forma involuntaria» porque son beneficiosos y uno disfruta de la experiencia.
8. Conviene que nadie nos moleste durante el ejercicio.
9. Por ningún motivo conviene interrumpir bruscamente el ejercicio. Siempre hay que frenar los movimientos con suavidad.
10. Para muchas personas, este ejercicio resulta un experimento tan memorable como jamás lo hubieran soñado.

Vamos a disfrutar ahora del «juego de los cinco animales». Nos ponemos de pie, erguidos y relajados. Hay que alejar todos los pensamientos que no vengan al caso durante todo el ejercicio.

Los hombres tienen que presionar el ombligo con el dedo de en medio de la mano izquierda cuarenta y nueve veces. Después dejan cer este dedo y utilizan el dedo de en medio de la mano derecha para masajear diez veces el *baihui*, es decir, el punto de energía situado en la coronilla. Las mujeres tienen que presionar el ombligo con el dedo de en medio de la mano derecha y el *baihui* con el dedo de en medio de la izquierda, la misma cantidad de veces. A continuación hay que dejar caer los dos brazos a los lados del cuerpo.

Cerramos los ojos suavemente y nos repetimos para nosotros mismos, en nuestro corazón, lo siguiente:

Disfruto de calma y tranquilidad,
Soy libre flotando entre las nubes,
Mi energía fluye de forma armoniosa,
Y yo disfruto de una fiesta espontánea.

Experimentamos la sensación de lo que nos decimos a nosotros mismos. Sentimos la relajación física y mental, que nuestra energía vital fluye libremente, sin obstáculos, por todo nuestro cuerpo, produciéndonos una sensación cómoda y agradable. Después, con suavidad, pensamos en el campo de energía que tenemos en el abdomen o, si no sabemos lo que es un campo de energía, basta con que nos concentremos en el abdomen.

Entonces pensamos en la energía vital que tenemos en la coronilla, que nos desciende como una cascada por todo el cuerpo. Pensamos en la energía vital que fluye y abre los meridianos (o los caminos de la energía), bajando desde la cabeza hasta los pies. Si la sentimos, disfrutamos de la sensación de tintineo que produce el flujo de energía. Lo pensamos o lo visualizamos tres veces.

A continuación, pensamos en nuestro *yintang* (el tercer ojo) durante dos o tres segundos y después en nuestros dos *yongquan*, que son los puntos de energía situados en la planta del pie,

durante seis o siete segundos. (Si no estamos seguros de la ubicación de los dos *yongquan*, basta con pensar en las plantas de los pies).

Todavía tenemos cerrados los ojos, y así los mantenemos durante todo el ejercicio; después, cuando estemos familiarizados con él, podremos abrirlos, si queremos.

Centramos suavemente la atención en el campo de energía del abdomen (o en el abdomen). Nos miramos el ombligo con el ojo de nuestra mente. Nos olvidamos de la respiración nasal habitual y respiramos con el ombligo. Esto se consigue si pensamos que la energía cósmica penetra en nuestro interior por el ombligo. A medida que el ombligo inspira energía cósmica, es aspirado hacia atrás. Pero esto no ocurre en realidad; hay que hacerlo en la visualización, o limitarnos a pensarlo. Pensamos cinco veces que el ombligo respira y, la quinta vez, el ombligo será aspirado mentalmente hacia la parte posterior de la cintura, aunque no se haya desplazado físicamente.

Con el ojo de la mente, vemos el ombligo apoyado en el *mingmen*, es decir, el punto de energía que se encuentra en la parte posterior media de la cintura. Mantenemos la atención centrada en el *mingmen* durante seis o siete segundos.

Entonces volvemos a respirar con el ombligo cinco veces más, y sentimos cómo empuja mentalmente hacia delante a media que espira. Si no conseguimos entender este concepto, nos limitamos a pensar en que la energía nos sale del cuerpo por el ombligo y, cada vez que sale, el ombligo se adelanta desde la posición imaginada en la parte posterior. Con la quinta respiración, el ombligo regresa mentalmente a su posición original, aunque físicamente no se haya movido.

Concentramos suavemente la atención en el ombligo. Nuestro ojo mental mira el ombligo; nuestros oídos lo escuchan y nuestra mente se centra en él, excluyendo cualquier otra sensación. Permanecemos en esta posición tranquila, concentrados en el ombligo, durante alrededor de quince minutos y después completamos todo el ejercicio.

Sin embargo, si en algún momento de estos quince minutos de concentrarnos en el ombligo comenzamos a movernos por nosotros mismos, nos dejamos llevar por estos movimientos, con suavidad. Al principio, los movimientos son suaves, pero después, poco a poco, se vuelven más activos. Es posible que nos apartemos de nuestra posición original, e incluso que hagamos tonterías de forma involuntaria. Algunos pueden gritar, reír o llorar, que son medios de descarga emocional. La mayoría de las personas se balancean con gracia. Si nuestros movimientos comienzan a volverse vigorosos y estamos en una primera etapa, es mejor reducir su intensidad.



Figura 22.11: Algunos movimientos espontáneos del juego de los cinco animales

Para conseguirlo, basta con proponérselo: simplemente, damos instrucciones a nuestros movimientos para que sean más lentos. Si alguna vez nos hemos preguntado por el significado de expresiones como «la mente sobre la materia», esta experiencia nos demostrará que nosotros mismos poseemos esta habilidad.

Al cabo de entre quince y treinta minutos de inducción del flujo de *chi*, le decimos suavemente a nuestros movimientos que se detengan y seguimos cada vez más despacio hasta que se detienen. Nos mantenemos quietos unos cuantos segundos, pensando con tranquilidad en el abdomen. Para completar el ejercicio, nos frotamos las palmas de las manos y, cuando estén calientes, nos las apoyamos en los ojos, damos unos toquecitos y los abrimos. Después damos unos treinta pasos andando con brío, sintiéndonos frescos y llenos de energía.

Este «juego de los cinco animales» es un regalo inestimable de Hua Tuo, que lo inventó en el siglo II, y de nuestro maestro de chi-kung moderno, Liang Shi Feng, que revela sus secretos con generosidad. Es una de las mejores respuestas que ofrece la medicina china para explicar las dudas de Jakob Henle sobre el reumatismo, la histeria y el cáncer. (Sírvase consultar el prólogo). Según la concepción china de la medicina, el reumatismo se debe al estancamiento de la energía dentro de las células o entre ellas. El «juego de los cinco animales» es excelente para curar el reumatismo, porque activa el flujo de energía. Las personas histéricas mejoran notablemente cuando practican este u otros ejercicios de chi-kung, porque el incremento del flujo de *chi* contribuye a estabilizar las emociones. El «juego de los cinco animales» nos devuelve la capacidad natural de regeneración y de autocuración, con lo cual contribuye a la remisión en los pacientes de cáncer.

Pero por más que uno posea este precioso don, tiene que practicarlo de la manera adecuada y a conciencia, es decir, una o dos veces por día, por lo menos durante tres meses, para obtener beneficios. Es comprensible que a muchos lectores les resulten increíbles tanto este ejercicio como su promesa de que fomenta la salud y la longevidad y que cura casi todas las enfermedades. Muchas personas, y Shakespeare entre ellas, han dicho que hay más cosas extrañas en este mundo que en las estrellas. Si al lector le interesa aprender algunas de estas cosas extrañas y sacar provecho de ellas, los dos capítulos siguientes sobre el chi-kung le proporcionarán más ejemplos.

23

El arte de la energía y la vitalidad

Introducción al chi-kung y a la terapia de chi-kung

Las palabras «vitalidad» y «energía» aparecen a menudo en nuestra lengua cuando nos sentimos sanos y tenemos una sensación de bienestar. Si observamos a los animales y las aves en su estado natural, solemos notar una sensación de gran energía o vitalidad. ¿Qué es la energía y de dónde procede? ¿Adónde va la energía cuando nos sentimos enfermos y lánguidos? Esta experiencia de la vitalidad, ¿es una consecuencia de la buena salud o es la base de la salud?

JUDY JACKA

Las maravillas del chi-kung

Desde el primer momento, la medicina china se ha planteado las preguntas que aparecen en la cita anterior, que vamos a responder en este capítulo. La energía, que los chinos llaman *chi*, es la base de la fisiología, la psicología, la patología, la diagnosis, la farmacología, la terapéutica, la prognosis y todos los demás aspectos de la medicina china. Todas las ramas de la medicina china, sin excepción, tienen que ver con la energía, y la que está relacionada con ella de forma más directa es la terapia de chi-kung, que es un aspecto importante del chi-kung.

Se trata de un arte antiguo para desarrollar la energía, sobre todo para la salud, las artes marciales, el desarrollo mental y la realización espiritual, que no tiene nada que ver con la cultura, la raza ni la religión. Hasta hace poco, el chi-kung se mantenía en secreto y sólo se enseñaba a discípulos escogidos cuidadosamente. En el pasado, se lo conocía por nombres diversos, tales como el arte de la vitalidad y la longevidad, el arte de la fuerza interna y el arte de la sabiduría. Un aspecto o dimensión importante del chi-kung, que se utiliza sobre todo para prevenir y curar enfermedades y para promover la vitalidad y la longevidad, se conoce como el chi-kung de la salud, el chi-kung médico o la terapia de chi-kung.

Por comodidad, el chi-kung médico o la terapia de chi-kung se puede clasificar en dos tipos: en uno, el terapeuta trata al paciente con medios como la manipulación de los puntos de energía de éste y la transmisión de su propia energía vital; en el otro, el tratamiento consiste en que el paciente practique por su cuenta determinados ejercicios de chi-kung. En sentido estricto, podemos decir que se utiliza la terapia de chi-kung cuando el terapeuta tiene una participación activa, el chi-kung médico cuando el paciente se cura a sí mismo mediante ejercicios de chi-kung y el chi-kung para la salud cuando la finalidad no es curar las enfermedades sino prevenirlas, manteniendo la salud y promoviendo la longevidad. Sin embargo, como no existe una compartimentación rígida en el concepto chino del continuo que va desde la enfermedad y la medicina hasta la salud y la longevidad, las tres expresiones se suelen utilizar indistintamente. Por lo tanto, el chi-kung es un sistema de salud excelente, único en el mundo, porque no hay otro arte

que nos cure si estamos enfermos, que evite que sucumbamos a las enfermedades futuras si ya estamos enfermos, que incremente nuestra energía y vitalidad para que apreciemos la salud en nuestro trabajo y en nuestro ocio cotidianos, y que mantenga esta energía y esta vitalidad hasta que seamos ancianos, no sólo a nivel físico, sino también emocional, mental y espiritual.

Disfrutar de tan espléndidas ventajas, a menudo increíbles para los no iniciados, es uno de los motivos fundamentales por los cuales decidí especializarme en chi-kung en lugar de traumatología, la especialidad de tres de mis cuatro maestros. No obstante, la razón original de mi decisión, me avergüenza reconocerlo, fue egoísta. Mi maestro, Sifu lai Chin Wah, más conocido como el «Tío Rectitud», solía curar a sus pacientes sin cobrarles; otro maestro, Sifu Ho Fatt Nam, me recordó que los pacientes de los traumatólogos solían ser pobres, ya que los ricos no suelen verse expuestos a lesiones producidas por golpes y caídas. En cambio, las enfermedades que se suelen tratar con eficacia mediante la terapia de chi-kung, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el asma, suelen afectar a las personas más prósperas. Hasta en mi juventud idealista tuve el pragmatismo de razonar que, si iba a practicar un arte curativo, me convenía elegir alguno en el cual los pacientes pudieran pagar.

Sin embargo, practicar la terapia de chi-kung no me ha hecho rico desde el punto de vista financiero, pero me he enriquecido de muchas otras maneras. Ahora comprendo por qué mis maestros, a pesar de no tener mucho dinero, llevaban una vida muy satisfecha, y hasta me puedo imaginar por qué los grandes médicos chinos de la Antigüedad, como Hua Tuo y Zhang Zhong Jing, fueron capaces de renunciar a una vida de lujo como médicos imperiales para practicar la medicina entre los pobres. A través del chi-kung, he podido aliviar literalmente a cientos de personas de sus enfermedades supuestamente incurables, desde algo tan sencillo como la migraña o el insomnio hasta enfermedades graves como la impotencia sexual y el cáncer. La satisfacción de ver que los pacientes se recuperan de enfermedades llamadas incurables, sobre todo sin necesidad de personalizar, de usar complejos aparatos ni de cobrar grandes honorarios, es algo que no se puede comprar a ningún precio, algo que contribuye a convertir la medicina en una profesión noble.

El equilibrio del yin y el yang en el chi-kung

La explicación de cómo logra el chi-kung los maravillosos beneficios de curar y prevenir enfermedades y de promover la salud y la longevidad tiene mucho que ver con las preguntas que formulaba Judy Jacka en la cita que aparece al principio de este capítulo. La energía que desarrolla el chi-kung es la misma que produce y mantiene la vida. Es la energía que se fusiona en las partículas subatómicas que constituyen las células de nuestro cuerpo, la que transmite todos los impulsos que van y vuelven de cada una de las partes de nuestro cuerpo para mantener una colaboración precisa y delicada, la que controla los microbios que pueden causarnos daño, la que regula todas nuestras actividades emocionales y mentales necesarias, y la que realiza la infinidad de tareas de las que normalmente no somos conscientes, pero que son fundamentales para que podamos seguir vivos. Es nuestra energía o fuerza vital.

¿De dónde procede esta energía vital? Por lo general, alrededor de un 80 por ciento procede del aire que respiramos, y el 20 por ciento de los alimentos que ingerimos. En términos chinos, este proceso se conoce como transformar la energía del cielo y la de la tierra en energía vital. Los pulmones absorben del aire la energía del cielo, y el estómago absorbe la energía de la tierra que procede de lo que comemos y bebemos. La energía de «fuego» del corazón y la energía de «agua» de los riñones son necesarias para el proceso de transformación. Esto ocurre todo el tiempo, pero el hecho de practicar chi-kung aumenta considerablemente esta capacidad natural, y la terapia de chi-kung recupera esta función natural, si alguna vez se altera.

Esto significa que, según la filosofía médica china, por más que respiremos mucho aire puro y comamos mucho, si el corazón y los riñones no nos funcionan bien no produciremos bien la energía vital. Por otra parte, aunque el corazón y los riñones funcionan bien, si los pulmones o el estómago no procesan la energía del cielo o la de la tierra, la producción de energía vital también se verá afectada. Cuando alguno de los cuatro tipos de energía (cielo, tierra, fuego o agua) no está disponible en la proporción adecuada, los chinos se refieren a esta situación antinatural como una falta de equilibrio del yin y el yang. El objetivo del chi-kung y el de todas las demás ramas de la medicina china es recuperar y mantener este equilibrio entre el yin y el yang.

El equilibrio del yin y el yang se aplica a muchísimas situaciones más. Cuando se produce energía vital con la energía del cielo y la de la tierra, también se producen desechos tóxicos, que en sentido figurado reciben el nombre de «energía contaminada». Si esta energía contaminada o estos desechos tóxicos no se eliminan adecuadamente, afectan el flujo regular de la energía vital, lo cual, traducido a términos médicos convencionales, significa, entre otras cosas, que la energía contaminada puede afectar el flujo de los impulsos eléctricos a lo largo del sistema nervioso autónomo, repercutiendo así en el sistema de realimentación, que puede producir trastornos orgánicos.

Esta situación antinatural también se conoce como falta de equilibrio del yin y el yang, pero mientras que en el ejemplo anterior el yin se refiere a la energía de la tierra y a la del agua, y el yang a la energía del cielo y a la del fuego, en teste caso el yin se refiere a los meridianos que transportan los impulsos desde los distintos órganos hacia el «corazón» o la mente, y el yang, a los que van desde el «corazón» o la mente a los distintos órganos. El chi-kung es una manera excelente de eliminar los bloqueos energéticos, incluidos los producidos por desechos tóxicos, devolviendo así el equilibrio del yin y el yang.

Estos bloqueos de energía, que alteran el funcionamiento regular del sistema nervioso autónomo, explican adónde va la energía cuando nos sentimos enfermos y lánguidos. La energía vital se bloquea y no llega adonde debería ir de forma natural, lo cual suele provocar enfermedades infecciosas, orgánicas o psiquiátricas. Por ejemplo, se pueden producir trastornos como los constipados, las migrañas, el reumatismo y la histeria. Los bloqueos de energía dificultan el flujo de la energía vital que elimina los virus del constipado. El bloqueo de energía en la cabeza puede ocasionar dolor, lo cual desencadena una migraña, o producir una opresión emocional, que provoca la histeria. Un bloqueo energético dentro o entre las células del cuerpo produce reumatismo. Cuando se elimina el bloqueo, ya sea mediante el chi-kung o por cualquier otro medio, los trastornos se curan. Hablaremos con más detalle de los motivos después de responder a las preguntas de Jacka.

Además hay otras dos posibilidades que explican nuestra falta de energía cuando nos sentimos enfermos y lánguidos. Aparte del bloqueo energético, que se puede expresar como un exceso de yin en el lugar del bloqueo, es posible que de por sí el paciente no tenga demasiada energía, en primer lugar, lo cual equivale a una insuficiencia de yang. En ambos casos, la falta de equilibrio del yin y el yang se debe a una deficiencia de yang, que es una causa frecuente de la mayoría de las enfermedades.

En segundo lugar, es posible que el paciente tenga mucha energía, pero que no esté bien equilibrada. Por ejemplo, en un paciente con hipertensión, hay demasiada energía del hígado, pero no hay suficiente energía del riñón, lo cual se expresa como un exceso de yang arriba y una falta de yin abajo. El principio terapéutico consiste en recuperar el equilibrio energético reduciendo el exceso de energía yang y aumentando la energía yin, que es insuficiente.

Merece la pena destacar que este equilibrio del yin y el yang es natural. No se trata de una afirmación metafísica ni de una filosofía especulativa, sino que hace referencia a la medicina y a la salud. De forma natural, nuestro cuerpo mantiene la salud y la vitalidad de infinidad de formas, casi divinas. En cada instante de nuestra vida, nuestro cuerpo triunfa en la lucha contra los

microbios que lo atacan, reparar el desgaste natural de todos nuestros tejidos y órganos y se asegura de que controlemos nuestras emociones y nuestras facultades mentales. Sólo se produce la enfermedad cuando una o más partes de nuestro cuerpo dejan de funcionar de manera natural. La falta de equilibrio del yin y el yang describe una situación antinatural transitoria en nuestro organismo. El chi-kung utiliza directamente el flujo de energía para recuperar o mantener el equilibrio del yin y el yang.

Por lo tanto, sentir vitalidad, que es la manifestación del flujo armonioso de la energía, es la base de la salud. La salud es producto de la vitalidad, y no al contrario. Cuando nuestra energía vital fluye de forma continua, cuando el yin y el yang están en equilibrio, lo cual es un fenómeno natural, la consecuencia directa es la salud. Si se altera el flujo de la energía vital, si se pierde el equilibrio del yin y el yang, aparece la enfermedad; y no ocurre al revés: que como consecuencia de la enfermedad se altere el flujo de la energía y se pierda el equilibrio del yin y el yang.

Es posible recuperar o mantener el equilibrio del yin y el yang de muchas maneras. A algunas de ellas y a sus principios básicos, como la fitoterapia, la medicina externa, la traumatología, la acupuntura, la terapia de masaje y los ejercicios para la salud, nos hemos referidos en los capítulos anteriores. Es importante destacar que, a menos que se posea un conocimiento profundo de la filosofía médica china, es fácil que nos confundan descripciones como que «los chinos creen que se puede superar todo tipo de enfermedades recuperando el yin y el yang. El yin se refiere a todo lo negativo, oscuro, frío, interno y retrógrado, mientras que el yang se refiere a todo lo que es positivo, brillante, caliente, externo y progresivo».

El daño se agrava porque esta afirmación sobre la medicina china en realidad es cierta, pero el peligro es que, sin un conocimiento de fondo, una gran verdad profunda puede parecer ridícula. Del mismo modo, a un paciente chino que no sabe casi nada sobre medicina occidental le puede parecer ridículo que le digan que, para curarse, le tienen que clavar en el muslo una aguja enorme que contiene un líquido desconocido, o que le tienen que conectar al cuerpo varios alambres de aterrador aspecto para que se cargue de algún tipo de electricidad. En este caso el que más pierde es el paciente ignorante cuando el médico le receta esta terapia; pero en el caso de la información engañosa sobre la medicina china quien sale perdiendo es la sociedad occidental, a la cual se priva de conocer bien un sistema médico eficaz, pues la medicina china seguirá atendiendo a sus seguidores con eficacia, sin importar cómo la describan los escritores mal informados.

La terapia de chi-kung y las enfermedades infecciosas

A pesar de los complejas que pueden resultar las explicaciones acerca del cómo y el porqué la terapia de chi-kung cura las enfermedades, de todos modos se pueden resumir en dos principios fundamentales. Estos dos principios se aplican a las demás ramas de la medicina china (la fitoterapia, la medicina externa, la traumatología, la acupuntura, la terapia de masaje y los ejercicios para la salud), pero son más evidentes en la terapia de chi-kung. Los dos principios, que están relacionados entre sí y ya se han mencionado en el apartado anterior, son limpiar los meridianos (que supone eliminar los bloqueos para garantizar un flujo permanente de energía) y mantener el equilibrio del yin y el yang. Evidentemente, si se cita fuera de contexto, esta declaración puede resultar bastante ridícula. Utilizando la clasificación convencional de las enfermedades en infecciosas, orgánicas y psiquiátricas, vamos a ver de qué manera limpiar los meridianos y mantener el equilibrio del yin y el yang pueden curar la enfermedad. Hablaremos a continuación de las enfermedades infecciosas y las orgánicas, dejando los trastornos psiquiátricos para otro capítulo.

De forma natural, podemos curarnos a nosotros mismos de todo tipo de enfermedades infecciosas. Si esta premisa fuera falsa, hace mucho tiempo que la humanidad habría desaparecido como consecuencia de los gérmenes patógenos. Entonces, ¿por qué algunos de nosotros

contraemos enfermedades infecciosas? Según la concepción china de la medicina, que no se preocupa por el tipo exacto de microbio (puesto que podemos superar de modo natural todo tipo de microbios, en realidad no importa de qué microbio se trate), esto puede deberse a una deficiencia de yin o a un exceso de yang.

La deficiencia de yin se debe a un debilitamiento general del cuerpo, que puede ser consecuencia de numerosos factores, como la preocupación, la tristeza, la falta de sueño, ejercicio o buena alimentación, y llevar una vida estresante. Independientemente del factor que lo determina, la causa inmediata es la falta de energía de defensa suficiente para contener el ataque de los microbios.

El exceso de yang es provocado por un incremento de los micropatógenos, tanto en cantidad como en potencia. Esto se suele deber al consumo de alimentos contaminados, a inhalar aire con microbios virulentos o a tener un corte en la piel que permita la entrada de una infección. El factor decisivo es que los microbios se han vuelto demasiado patógenos, y que nuestra energía de defensa en el lugar de la infección no es capaz de acabar con ellos.

En la terapia de chi-kung, al igual que en acupuntura y en la terapia de masaje, el terapeuta le abre al paciente los puntos de energía correspondientes para estimular el flujo de energía de defensa hacia la zona infectada, le regula los niveles energéticos para alcanzar el equilibrio del yin y el yang, o dispersa la concentración de microbios infecciosos por una zona más amplia, para que el sistema de defensa del organismo los venza con mayor facilidad y después los expulse mediante la respiración, el sudor y otros medios. Además, el terapeuta puede transmitirle al paciente su propia energía vital para que éste aumente la suya. En el chi-kung médico, el paciente intenta lograr el mismo objetivo por sí mismo, mediante los movimientos de chi-kung adecuados, el control de la respiración y los ejercicios de meditación.

La investigación ha demostrado que el *chi* o la energía transmitida por un maestro de chi-kung a unos discos con células de cultivo de la gripe, la gangrena y el cáncer acabó con el 80, el 30 y el 50 por ciento de estas células al cabo de cinco minutos de transmisión de *chi*. Otras investigaciones demuestran que practicar chi-kung mejora de una manera increíble el sistema inmunitario y el de defensa.

Sin embargo, a menos que una persona posea un nivel avanzado de chi-kung (en cuyo caso es poco probable que sufra enfermedades infecciosas o de ningún otro tipo), utilizar la terapia de chi-kung o el chi-kung médico para curar enfermedades infecciosas es un proceso muy lento. Por consiguiente, no es adecuado para una enfermedad grave que, dejando de lado la cuestión de los efectos secundarios de los antibióticos, es probable que se trate mejor con la medicina occidental, si existe alguna cura. No obstante, practicar chi-kung es una forma excelente de medicina preventiva. Si nuestra energía vital es poderosa y fluye de forma armoniosa, las infecciones no se desarrollarán por más que tengamos en el cuerpo una cantidad de microorganismos infecciosos que habrían bastado para provocar la enfermedad en otras personas.

El chi-kung y las enfermedades orgánicas

El punto fuerte del chi-kung está en curar y prevenir las enfermedades orgánicas o degenerativas, que son la principal causa de muerte en el mundo actual, por encima incluso de las guerras y los accidentes automovilísticos. A cada instante, y en cada uno de nosotros, se deposita colesterol en las paredes internas de los vasos sanguíneos, el calcio nos forma cálculos en la vejiga y en los riñones, la contaminación atmosférica nos obstruye los pulmones, el estómago se nos llena de ácidos, constantemente se incrementa la cantidad de azúcar en nuestro torrente sanguíneo y las sustancias tóxicas nos atacan las células del cerebro y de todo el cuerpo. Sin embargo, por lo general no tenemos la tensión alta, ni cálculos en la vejiga, la vesícula o en los riñones, ni asma, ni gastritis, ni diabetes, ni reumatismo ni migraña. ¿Por qué? Gracias a nuestros sistemas

naturales. En cuanto el colesterol, el calcio, los contaminantes, los ácidos, el azúcar y las distintas sustancias tóxicas alcanzan un nivel crítico, en nuestro cuerpo se producen complejas reacciones que desencadenan la producción de las sustancias químicas necesarias para neutralizar el exceso de residuos. Pero esto sólo es posible si nuestra energía vital fluye de forma armoniosa; los bloqueos energéticos que alteran el flujo de la energía vital afectan también el equilibrio natural del yin y el yang. En otras palabras, si se altera nuestro complejo sistema de realimentación, es posible que los sistemas de nuestro cuerpo no funcionen de forma natural.

Para los médicos chinos, la hipertensión es consecuencia de un aumento excesivo de la energía del hígado debido a la insuficiencia de la energía del riñón, una explicación bastante difícil de comprender para aquellos que no estén familiarizados con la filosofía médica china. De modo que ahora, desde una perspectiva diferente, desde un punto de vista que parte de la filosofía médica occidental, analizaremos la manera en que el chi-kung puede curar este problema médico que es grave en las sociedades occidentales. La siguiente descripción es mi teoría y pretende ser una explicación personal; es posible que, como tal, sea errónea y que en realidad no haya ocurrido lo que se explica a continuación. Pero la teoría deriva de sólidos principios médicos chinos y se basa en numerosos casos de pacientes que sufrían de hipertensión y se han curado de su enfermedad después de practicar chi-kung como yo les he enseñado.

Cuando hablo de «curar» y de «aliviar», uso estos términos de forma subjetiva, en el sentido de que estos pacientes ya no sufren de hipertensión y no han sufrido una recaída en muchos años. No se trata de experimentos controlados científicamente, ni de datos cuantitativos, porque estas mediciones escapan a mi conocimiento y mi competencia. Si algún investigador médico tiene interés en investigar mi teoría, estoy totalmente dispuesto a colaborar con él, y encuentro de un optimismo razonable creer que, si la teoría es válida, puede conducir a unos hallazgos médicos impresionantes.

Los vasos sanguíneos están conectados por medio de los meridianos con el «maestro de la mente» que, en la filosofía médica china, se suele referir al «corazón». Por eso, en chino clásico, la palabra «corazón» no se refiere a ese órgano poderoso que impulsa la sangre, sino a la mente. Hay dos grupos de meridianos que, por comodidad, se denominan meridianos yin y meridianos yang, y que corresponden al sistema nervioso parasimpático y al simpático. Los meridianos yin constantemente llevan impulsos de los vasos sanguíneos al «corazón», para mantenerlo informado del estado exacto de aquellos. Cuando los depósitos de colesterol en los vasos sanguíneos alcanzan un nivel crítico, el «corazón», al enterarse, envía señales a lo largo de los meridianos yang para ordenar a los vasos (o a la parte del cuerpo que corresponda) que produzcan las sustancias químicas necesarias para neutralizar el exceso de colesterol. Esto ocurre de forma inconsciente, todo el tiempo, en el interior de todos nosotros. Si tenemos un exceso, por ejemplo de cincuenta unidades de colesterol en nuestros vasos sanguíneos, circularán por nuestros meridianos yin cincuenta unidades de impulsos yin en dirección al «corazón», que enviará cincuenta unidades de impulsos yang, a lo largo de los meridianos yang, en dirección a los vasos sanguíneos, con la orden de que produzcan cincuenta unidades de sustancias químicas neutralizantes. Esto se explica como el equilibrio del yin y el yang.

Por lo tanto, mientras no funcionen correctamente los sistemas del cuerpo, cuanto más colesterol tengamos en los vasos sanguíneos, más sustancias químicas se fabricarán para neutralizarlo. La alimentación asiática suele ser rica en colesterol; sin embargo, su repercusión en la tensión alta no supera en la misma proporción a la de los americanos o los europeos.

El problema surge cuando se altera este equilibrio del yin y el yang, por ejemplo, cuando algo afecta el flujo de la energía por los meridianos yin o los yang. Esto ocurre cuando la «energía contaminada» (que puede ser consecuencia de que no se eliminan bien los desechos metabólicos del organismo, de emociones negativas originadas por el estrés o de otros factores) se acumula y se estanca a lo largo de los meridianos.

Digamos que se produce entonces un bloqueo de energía en los meridianos yin. En este caso, un bloqueo no significa necesariamente que no pase nada de energía por los meridianos, porque la persona moriría; quiere decir que se produce una interrupción significativa de este flujo regular. Por ejemplo, si quedan bloqueadas veinte unidades de impulsos yin, sólo llegan hasta el «corazón» las otras treinta, con lo cual se crea una falsa impresión de que sólo hay treinta unidades de colesterol de más en los vasos sanguíneos, cuando en realidad hay cincuenta. Véase la figura 23.1.

Por consiguiente, el «corazón» sólo envía treinta unidades de impulsos yang por el meridiano yang, con lo cual se producen sólo treinta unidades de sustancias químicas para neutralizar el exceso de colesterol, y veinte unidades quedan sin neutralizar; este exceso se va acumulando con el tiempo y estrecha los vasos sanguíneos, produciendo tensión alta.

También se pierde el equilibrio del yin y el yang si el bloqueo energético se produce en los meridianos yang, en lugar de en los yin. Cuando recibe la información adecuada de los meridianos yin, el «corazón» transmite cincuenta unidades de impulsos yang en forma de señales para producir la cantidad adecuada de sustancias químicas para neutralizar el exceso de colesterol. Por ejemplo, si quince unidades de impulsos yang quedan bloqueadas a lo largo de los meridianos yang, sólo treinta y cinco llegan a los vasos sanguíneos, con lo cual se producen treinta y cinco unidades de sustancias químicas, cuando en realidad faltan cincuenta. Con el tiempo habrá hipertensión. Véase la figura 23.2.

Si tomamos un medicamento para dilatar los vasos sanguíneos nos limitamos a tratar el síntoma, pero no la causa. Si vemos un corte transversal de los vasos sanguíneos, no cabe duda de que se verá un estrechamiento. Pero este defecto estructural es un síntoma; la causa es un trastorno funcional. Aunque corrijamos el defecto estructural, es inevitable que reaparezca, a menos que se corrija la disfunción. Esto explica que haya tanta insatisfacción con la medicina occidental con respecto a su manera de tratar las enfermedades orgánicas o degenerativas, porque todo su costoso instrumental está encaminado a diagnosticar los defectos estructurales de estos órganos[21] y, por lo tanto, toda la terapéutica posterior trata los síntomas. La terapia de chi-kung ataca la causa del problema. Elimina el bloqueo energético para que la energía vital fluya bien, devolviendo así el equilibrio del yin y el yang. Cuando se restablece este equilibrio, nuestro cuerpo produce la cantidad adecuada de sustancias químicas para neutralizar el colesterol no deseado, y recuperarse de la hipertensión se vuelve una cuestión de tiempo, sin necesidad de ninguna medicación ni de recurrir a la cirugía.

Lo que acabo de exponer es una simplificación necesaria para destacar los principios más sobresalientes, y se aplica asimismo a otros órganos. Si los meridianos están conectados con los pulmones, por ejemplo, el problema médico se convierte en asma, fiebre del heno y otros trastornos pulmonares. Si están conectados con los riñones, aparecerán piedras o insuficiencia renal.

Por este motivo, la misma seria holista de ejercicios de chi-kung se puede usar para curar una amplia variedad de enfermedades orgánicas, incluidos algunos trastornos que no tienen nada que ver entre sí. Por ejemplo, los que padecen de obesidad y las personas excesivamente delgadas, los que sufren de indigestión y de gastritis, pueden encontrar alivio practicando la misma serie de ejercicios de chi-kung. Según la concepción china de la medicina, la obesidad es más un problema de desequilibrio hormonal que de alimentación y ejercicio. A veces, aunque las personas obesas coman poco, su masa corporal sigue aumentando. Un exceso de ejercicios vigorosos para quemar el exceso de peso no sólo es un desperdicio de energía, sino que puede ser perjudicial para la salud.

21. Doctor Julian M. Kenyon, *21st Century Medicine*, Thorsons Publishers, Ltd., Wellingborough, 1986, p. 22.

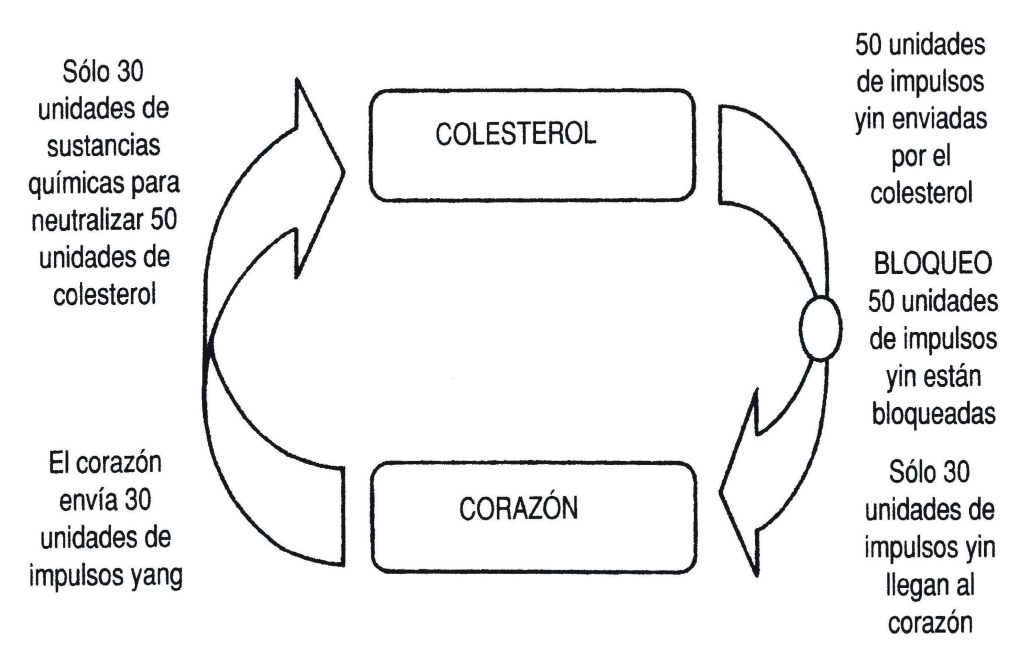


Figura 23.1: El bloqueo de yin que produce la hipertensión (Diagrama)

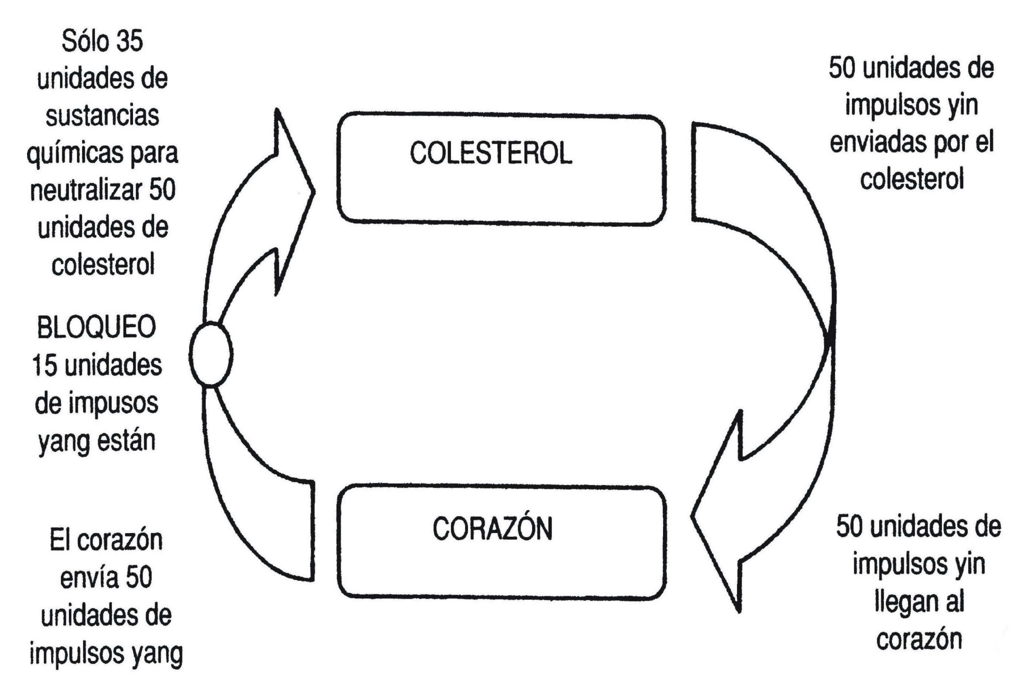


Figura 23.2: El bloqueo de yang que produce la hipertensión (Diagrama)

En términos chinos, tanto la obesidad como la delgadez excesiva, o la indigestión y la gastritis, son consecuencia de una falta de equilibrio del yin y el yang. En el caso de la obesidad y la indigestión, no se producen suficientes sustancias químicas para eliminar la masa corporal o el exceso de alimentos del estómago, mientras que en el caso de la delgadez y la gastritis, cuando se pone en marcha la fabricación de las sustancias químicas adecuadas, las glándulas respectivas no saben cuándo detenerse. La causa fundamental de estos trastornos es la interrupción del flujo armonioso de la energía o del sistema de realimentación.

A menudo no importa demasiado dónde se produce la alteración del flujo de la energía; a veces se produce lejos del lugar donde se localiza la enfermedad, en el otro extremo de la red de los meridianos. Por ejemplo, puede que el bloqueo energético que afecta a los vasos sanguíneos no se encuentre cerca o en torno a los vasos, sino en el intestino o en las piernas, que están conectados por los meridianos. Sin embargo, cuando se restablece el flujo armonioso de la energía, se producen las sustancias químicas adecuadas, en las cantidades necesarias, en el momento y en el lugar precisos. Por lo tanto, la misma serie de ejercicios de chi-kung holistas que promueven el flujo armonioso de la energía por todo el cuerpo es eficaz para tratar distintas enfermedades. A su vez, una enfermedad en concreto se puede curar con muchos ejercicios de chi-kung diferentes.

El enfoque temático y el holista

La terapia de chi-kung es de dos tipos fundamentales: temática y holista. En la terapia temática, el terapeuta, al igual que el acupuntor, tiene que reconocer en detalle el complejo funcionamiento de la red de los meridianos y los sistemas relacionados para poder manipular con los dedos, en lugar de usar agujas, como el acupuntor, los puntos de energía adecuados para influir sobre el flujo de la energía del paciente con el fin de obtener los resultados que pretende. Tiene la ventaja, con respecto al acupuntor, de que puede canalizar su propia energía vital hacia el paciente (algo que muchos lectores tienen que ver para creer) o enseñarle a hacer determinados ejercicios de chi-kung para necesidades concretas; estos recursos terapéuticos no suelen estar al alcance del acupuntor.

En la terapia holista, el terapeuta se ahorra el trabajo de memorizar y saber localizar con precisión centenares de puntos de energía, porque puede inducir el flujo de la energía vital del paciente de forma general (como el ejercicio de inducción de flujo de *chi* que describimos en el capítulo anterior) para curar una variedad increíble de enfermedades. También recomienda ejercicios holistas que tienen un efecto curativo holista. Desde un punto de vista práctico, sin embargo, y sobre todo si para vivir dependen de los honorarios que les pagan sus pacientes, algunos terapeutas de chi-kung necesitan el enfoque temático, no porque sea mejor necesariamente, sino porque, aparte de no querer que sus pacientes tengan la impresión de que usan un solo método general para todas las enfermedades, resulta más fácil justificar el cobro de sus honorarios cada vez que el paciente les va a hacer una consulta.

Este conflicto de intereses entre el terapeuta como curador y como empresario se plantea de forma notable en un excelente ejercicio de chi-kung holista como el «juego de los cinco animales», que se describe en el capítulo anterior. Si se realiza adecuadamente y con frecuencia, este ejercicio de chi-kung vale por lo menos lo mismo que tendría que pagar un paciente si le tuvieran que practicar una costosa operación quirúrgica, porque le permite curarse, sin necesidad de cirugía, de enfermedades orgánicas para las cuales muchos piensan que la cirugía es indispensable. Pero para el terapeuta de chi-kung, que sólo da instrucciones orales y supervisa en persona unas cuantas sesiones, que no tiene necesidad de proporcionar una medicación de apoyo, sintomática, durante un período prolongado, ni de recurrir a una tecnología quirúrgica cara, es difícil cobrar unos honorarios elevados, aunque quisiera. Con este comentario incidental no pretendo demostrar lo difícil que es hacerse rico practicando la terapia de chi-kung, sino que a veces algunos curadores transmiten una alternativa médica poco costosa y, sin embargo, eficaz por motivos económicos, más que profesionales.

De hecho, para la concepción china de la medicina, el criterio fundamental para que una medicina sea buena es que debe ser económica, eficaz y de fácil acceso. El chi-kung médico cumple satisfactoriamente los tres requisitos porque, una vez que uno conoce el método, es gratis, eficaz y se puede practicar casi en cualquier sitio.

Algunos ejercicios de chi-kung médico

Los siguientes ejercicios de chi-kung médico sirven para aliviar la hipertensión. Aunque contar con los servicios de un terapeuta de chi-kung, por ejemplo para abrir los puntos de energía pertinentes, canalizar la energía y corregir errores técnicos, acelera sin duda la recuperación, de todos modos los pacientes pueden obtener resultados notables si practican por su cuenta. No obstante, debe practicar todos los días, al menos durante unos meses. Es previsible que a los lectores que no estén familiarizados con la terapia de chi-kung los ejercicios les parezcan extraños.

Nos ponemos de pie, erguidos y relajados, con los pies separados a una distancia de unos treinta centímetros y los brazos colgando a los lados del cuerpo. (Los pacientes débiles o ancianos pueden hacer el ejercicio sentados). Cerramos los ojos con suavidad y sonreímos desde el corazón. Dedicamos el tiempo necesario para relajarnos, siguiendo las tres regiones lineales que se indican a continuación:

1. Relajamos los dos lados de la cabeza, a continuación, pensamos que la relajación desciende lentamente por ambos lados del cuello, por los dos brazos hasta los extremos de los diez dedos.
2. Relajamos la parte anterior de la cabeza y dejamos que la relajación descienda suavemente por la cara, por la parte anterior del tronco, y que baje por las piernas hasta los diez dedos de los pies.
3. Relajamos la parte posterior de la cabeza y dejamos que la relajación descienda suavemente por la parte posterior del cuello, el tronco, bajando por la parte posterior de las piernas hasta las plantas de los pies.

Repetimos tres veces el proceso de relajación. Cuando queramos, podemos hacer una pausa o detenernos en cualquier parte del cuerpo durante unos segundos, pensando en que esa parte está totalmente relajada.

Después de hacer la relajación bajando por las tres regiones lineales tres veces, nos concentramos suavemente en nuestro punto vital *qihai*, situado entre cinco y siete centímetros por debajo del ombligo, durante cinco minutos, aproximadamente. *Qihai* significa «mar de energía». En este punto está el campo de energía medio, conocido en chino como el «*zhong dan tian*». No tenemos que preocuparnos por la respiración durante todo el ejercicio, pero es importante que nos concentremos en este campo de energía con suavidad.

A continuación, nos frotamos las palmas de las manos para calentarlas, y las apoyamos sobre los ojos. Damos toquecitos con las palmas sobre los ojos, mientras los abrimos. Después nos hacemos un suave masaje facial y damos unos veinte pasos, andando con brío. De esta manera acaba la primera parte del ejercicio. Conviene repetir todo el proceso por la mañana, por la tarde y por la noche durante unas dos semanas, y después pasamos a la segunda parte.

En la segunda parte, todo el ejercicio es igual salvo que, en lugar de concentrar la mente suavemente en el campo de energía del abdomen, pensamos suavemente en las plantas de los pies. En cada planta del pie hay un punto de energía importante, llamado *yongquan*, que significa «manantial burbujeante». Practicamos la segunda parte tres veces al día, por la mañana, la tarde y la noche, durante dos semanas, aproximadamente. Es posible que para entonces sintamos que la energía nos mana a chorros de nuestros puntos *yongquan*, como si fueran fuentes.

Al cabo de unas dos semanas pasaremos a la tercera parte. Repetimos el ejercicio, pero centrando la atención en el punto vital *mingmen*, que se encuentra en medio de la cintura, por la espalda. *Mingmen* significa «la puerta de la vida», lo cual indica lo importante que es este punto de energía. Hay que practicar todos los días, durante dos semanas, aproximadamente. En las tres partes, hemos de dejar que la respiración sea espontánea o natural.

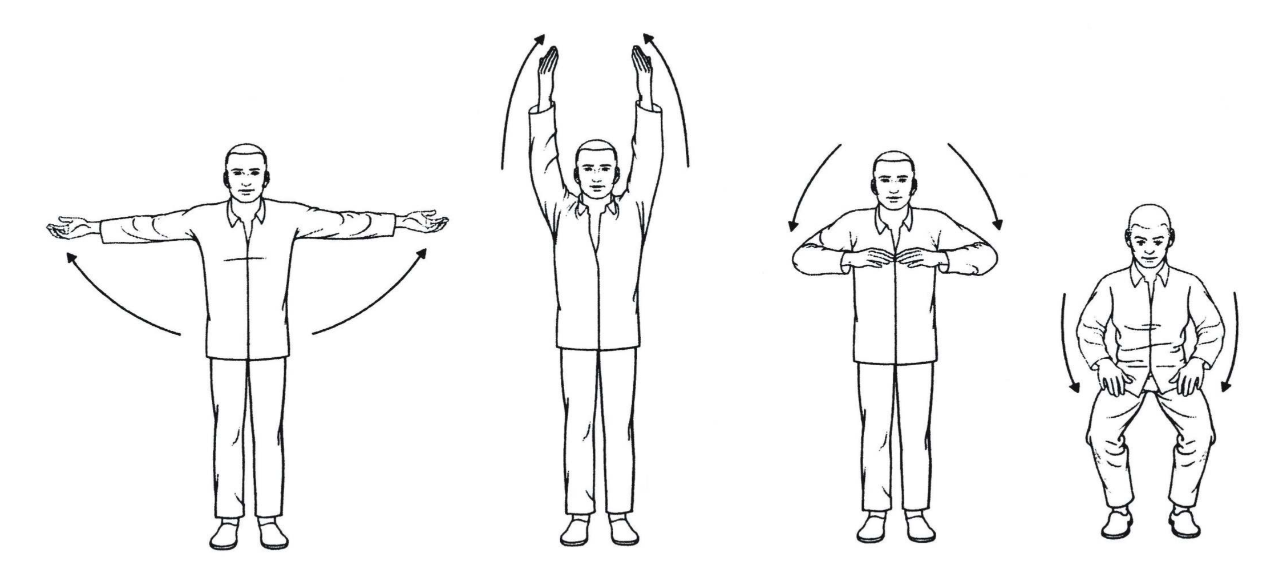


Figura 23.3: El chi-kung médico para la hipertensión

La cuarta parte es el ejercicio propiamente dicho, y sólo hay que probarlo después de alrededor de un mes y medio a las tres partes preliminares. Después de relajar las tres regiones lineales tres veces, nos concentramos en el yongquan, o «manantial burbujeante» durante algunos segundos. Entonces levantamos poco a poco los dos brazos por los lados, con las palmas de las manos hacia el cielo, hasta que se unen por encima de la cabeza. Véase la figura 23.3. A continuación, volvemos las palmas de modo que queden hacia abajo. Bajamos lentamente las palmas desde bien arriba, pasando delante de la cara, la parte anterior del tronco, las dos piernas, flexionamos las rodillas y nos agachamos para pasar las palmas por debajo de las piernas, y lentamente nos ponemos de pie.

El control de la respiración se aplica en la cuarta parte para facilitar el flujo de la energía. Es muy importante que la respiración sea suave. Al levantar los brazos, inspiramos con suavidad por la nariz. Al bajar las palmas desde la parte superior de la cabeza hasta los pies, espiramos con suavidad por la boca. Cuando estamos de pie, relajamos la respiración, sin inspirar ni espirar. Además, al bajar las manos, tenemos que visualizar suavemente que la energía baja desde la cabeza hasta los pies. Lo repetimos unas diez veces. A medida que avanzamos, podemos aumentar poco a poco hasta llegar a unas veinte veces. Para acabar el ejercicio, concentramos la mente con suavidad en el *qihai*, o el *yongquan*, o el *mingmen*. Si queremos, podemos turnarnos para centrar la mente cada vez en uno de estos puntos en las distintas sesiones de práctica. A medida que avanzamos, podemos incrementar el tiempo durante el cual concentramos la mente.

No hay un tiempo fijo de duración de todo el ejercicio, aunque aproximadamente se emplean en él entre quince y treinta minutos. Para conseguir resultados, hemos de practicar el ejercicio tres veces al día durante algunos meses.

Aunque este ejercicio de chi-kung es un método temático para curar la hipertensión, sirve para aliviar muchas otras enfermedades. La profunda relajación que se hace al comienzo del ejercicio, por ejemplo, no sólo es una técnica terapéutica eficaz para casi cualquier enfermedad, incluidos los trastornos emocionales y mentales, sino que también es muy adecuada para eliminar el estrés, para lo cual el chi-kung es excelente.

La hipertensión y otros trastornos cardiovasculares son la principal causa de muerte en las sociedades occidentales. La segunda es el cáncer. El chi-kung no sólo proporciona una cura eficaz para estas dos enfermedades fatales, sino que lo más importante es que además es un magnífico sistema de prevención. No es extraño que muchos lectores se muestren escépticos ante esta afirmación, pero en el siguiente capítulo explicaremos los principios y la práctica del chi-kung

contra el cáncer, que puede aportar esperanza a los que lo padecen, nuevas ideas a los oncólogos, además de información práctica que puede que algún día nos salve la vida.

24

¡El cáncer tiene cura!

El papel de la energía cósmica y la mente en la curación

¿Por qué algunas personas enferman de cáncer y otras no? Nos referimos a los no fumadores que sufren de cáncer de pulmón y a los fumadores empedernidos que no enferman. ¿Por qué algunas personas corren más riesgos que otras? Evidentemente, cabe preguntar lo mismo de cualquier carcinógeno. A pesar de todos los millones que se han gastado en investigación, la ciencia médica todavía no ha encontrado respuestas aceptables a estas preguntas. No hay ningún estudio que nos ayude a comprender por qué enfermamos de cáncer.

DOCTOR FREDERICK B. LEVENSON

Tratar al paciente, en lugar de a sus células

El tema del cáncer que, según explica un ex oncólogo, el doctor D. W. Smithers, «no es más que una forma breve de denominar algo que no se puede definir fácilmente», nos conduce a una importante cuestión de perspectiva. Si adoptamos la perspectiva occidental y llamamos «cáncer» a una enfermedad desconocida, equivale a decir que la enfermedad es incurable. Pero si adoptamos el punto de vista chino, no hay ninguna enfermedad incurable. En lugar de trabajar desesperadamente con lo desconocido y lo indefinido, el método chino consiste en trabajar a partir de lo conocido y lo establecido. En otras palabras, en lugar de tratar de precisar las ilimitados factores exógenos que producen los síntomas que reciben el nombre colectivo de cáncer, el médico chino averigua cuáles son las funciones naturales del paciente que se malograron, provocando su incapacidad para reaccionar con eficacia frente a estos factores que, en su estado normal, puede manejar con eficacia. Resulta alentador recordar que las causas exógenas del cáncer y de todas las demás terribles enfermedades nos afectan a todos, pero que cuando nuestras funciones naturales trabajan con normalidad, todos podemos superarlas, por lo general sin darnos cuenta siquiera. No sufrimos de cáncer no porque no tengamos carcinógenos, sino porque poseemos la capacidad natural para vencerlos.

Cuanto más leo sobre el cáncer, más pienso que, si el conocimiento teórico que tienen al respecto en Occidente es verdadero, el chi-kung chino (y no la cirugía ni la quimioterapia ni la radioterapia) proporcionará el tratamiento adecuado. Pero, a diferencia de la ciencia occidental, que conoce con increíble detalle la célula y otros temas afines, el chi-kung no dispone de tanta información reduccionista y cuantitativa en relación con la cura del cáncer.

Esta carencia se debe fundamentalmente a dos factores. El concepto de cáncer como se conoce en Occidente no aparece en la filosofía médica china tradicional, donde el concepto más aproximado es «un bulto tóxico o maligno», que no se considera fatal ni incurable. En chino hay una palabra para designar el cáncer, *ai*, que es la traducción del concepto occidental, no un término chino tradicional. En segundo lugar, la explicación china es holista más que particular,

y relaciona la causa de la enfermedad con el paciente en su totalidad, en lugar de buscar la causa en las pequeñas partes. Precisamente por este motivo, porque trata al enfermo de cáncer como una persona completa en lugar de limitarse a atacar sus células descarriadas, la filosofía médica y la práctica chinas tienen mucho que ofrecer a los oncólogos occidentales. Por el contrario, cuando se trata de investigar las unidades microscópicas del organismo y la forma en que funcionan, los chinos tienen mucho que aprender de Occidente.

Mientras que la investigación sobre el cáncer en Occidente y el tratamiento convencional, que centran todo su marco conceptual en la célula, conducen, a mi entender, a un callejón sin salida, me impresionan en particular los esfuerzos occidentales por curar a los enfermos de cáncer, en lugar de acabar con sus células cancerosas. Estos esfuerzos siempre tratan a los enfermos de cáncer como un todo, y ponen más énfasis en su estado mental que en el estado de las células de su cuerpo, y suelen dar buenos resultados. Ya en 1848, la influencia tremenda que tenía la mente del paciente sobre su propio cuerpo quedó demostrada por el doctor John Elliotson en su *Cure of a true cancer of the Female Breast with Mesmerism*. En la actualidad, el doctor Alex Forbes, hablando a partir de su experiencia con alrededor de mil enfermos de cáncer en su Centro de Cáncer de Bristol, dice que «todos los que realmente siguen el método en todos sus aspectos se sienten más aliviados, y su calidad de vida es mejor que la anterior». El método del doctor Forbes consiste en tratar al paciente como una persona, en lugar de limitarse a recetar medicamentos para su enfermedad. El doctor Bernauer Newton, que introdujo la hipnoterapia para enfermos de cáncer en el Newton Centre de Los Ángeles, confirma que «el factor más importante es el estado profundamente alterado de la conciencia».[22]

A pesar de su éxito y del hecho y del hecho de ser médicos altamente cualificados, estos valientes pioneros tuvieron que soportar las burlas de sus colegas mediocres, como se ha repetido con tanta frecuencia a lo largo de toda la historia de la medicina occidental. ¿Cómo, si no, iban a reaccionar los médicos mediocres ante unas ideas procedentes de la medicina alternativa, aunque la llamada medicina alternativa fuera la norma en otras culturas? En octubre de 1983, el editorial de The Lancet recordaba acertadamente a los médicos que «cuando tanta práctica médica no está respaldada por pruebas científicas rigurosas, ¿qué derecho tienen los médicos clínicos de criticar a los que practican una terapia alternativa?»

Información básica con respecto a la célula

Después de destinar millones de dólares y miles de horas-hombre, los investigadores occidentales han encontrado una explicación admirable sobre la causa del cáncer, aunque no están tan seguros de su remedio. Resulta práctico saber lo que han descubierto para ver después si el chi-kung tiene algún sentido a la luz de este conocimiento.

Según la investigación occidental, el cáncer se debe a la proliferación de células que han escapado al control natural del mecanismo del cuerpo. Un adulto tiene alrededor de cien billones de células en el cuerpo. Cada segundo mueren células, pero se sustituyen permanentemente. Cada día, un adulto fabrica alrededor de trescientos mil millones de células para reemplazar las que pierde. En una persona sana, la producción y la pérdida de células se encuentran perfectamente equilibradas; según la concepción china de la medicina, esta armonía se llama el «equilibrio del yin y el yang». El cáncer aparece cuando se pierde esta armonía o, en términos chinos, cuando desaparece el equilibrio del yin y el yang.

Los genetistas occidentales ofrecen un panorama maravilloso y detallado de la fabricación de las células. Existen cuarenta y seis cromosomas en el núcleo de cada célula humana. En los cromosomas hay moléculas de ADN (ácido desoxirribonucleico) que están dispuestas como una

22. Guy Lyon Playfair, *Medicine, Mind and Magic*, Aquarian Press, Wellingborough, 1987.

«doble hélice», formada por cuatro bases, cuyos códigos son A (de adenina), G (guanina), T (tiamina) y C (citosina). A lo largo de una de las hebras dobles de ADN, estas cuatro bases se disponen en cualquier orden, pero a A siempre le corresponde T, y a G siempre C, y viceversa, en la otra hebra. Por ejemplo, si una hebra consiste en CGTACTAAA..., la otra siguiente será GCATGATTT... Estas letras sólo representan una parte mínima de la hebra, ya que hay miles de estas cuatro bases en las combinaciones A-T y G-C de un cromosoma.

Estas bases se reúnen en grupos de tres, llamados tripletes o codones. De este modo, las bases anteriores formarán tres tripletes o codones, CGT ACT AAA, en una hebra de ADN, y GCA TGA TTT en la hebra correspondiente. Estos tripletes o codones son los que llamamos genes, y tienen gran importancia: determinan que las células que se supone que tienen que formar mi riñón formen mi riñón, por ejemplo, en lugar del estómago de un elefante. Esto se consigue mediante los procesos de replicación y transcripción.

En la replicación, dos hebras de ADN se «se desmontan» o se separan, para que las bases correspondientes se sinteticen. De este modo, la porción anterior CGT ACT AAA llevará consigo un nuevo grupo de GCA TGA TTT, y el original GCA TGA TTT, que se ha separado de su original CGT ACT AAA tendrá un grupo nuevo de CGT ACT AAA en la hebra correspondiente. De este modo, el ADN reproduce su réplica exacta.

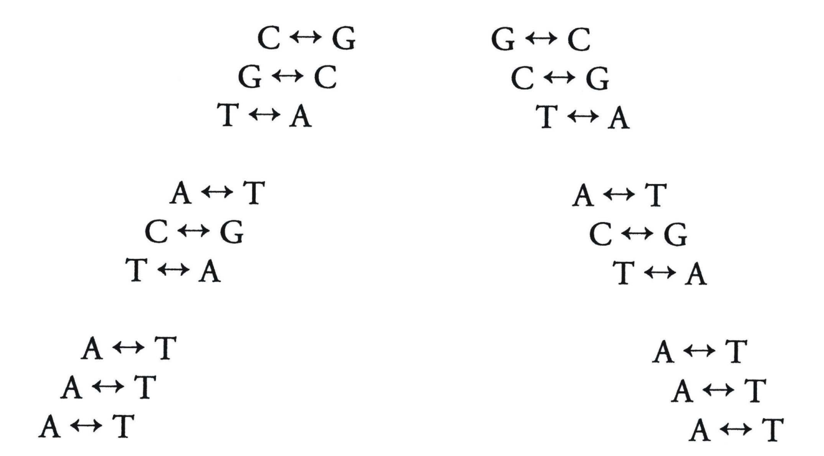


Figura 24.1: La replicación del ADN

En la transcripción, el ADN transcribe sus códigos en moléculas de ARN (ácido ribonucleico). Las bases del ARN son similares a las del ADN, salvo que la T (tiamina) siempre se reemplaza por U (uracilo). Por lo tanto, la porción CGT ACT AAA del ADN producirá la GCA UGA UUU del ARN. El ARN suele tener una sola hebra y pasa al citoplasma de la célula y funciona como una plantilla para reproducir otras células que son exactamente iguales que la célula madre.

Es interesante destacar que, aunque la medicina tradicional china no sabe casi nada del ADN, el ARN ni la división celular, sus principios del yin y el yang, el *wu xing* (los cinco procesos elementales) y el *bagua* (*pakua* o los ocho trigramas) se pueden usar como marco filosófico para explicar el mecanismo celular. Los dos grupos de ADN y las combinaciones A-T y G-C son típicos del funcionamiento del yin y el yang. Los científicos occidentales, que todavía no están demasiado seguros de los principios básicos que rigen el orden formativo de las cuatro bases, tal vez deduzcan algunos conceptos inesperados que les permitan llegar a hallazgos importantes si aplican el principio de los cinco procesos elementales que, según insisten los chinos, se pueden aplicar a niveles que van desde lo subatómico hasta las galaxias. Las bases de los tripletes que llevan a las sesenta y cuatro combinaciones encajan a la perfección con el principio del *bagua*, cuya filosofía puede proporcionar una nueva perspectiva a los investigadores occidentales.

La teoría sobre la causa del cáncer

Puesto que producimos miles de millones de células al día para sustituir las que perdemos (y para crecer, en el caso de los niños), no es absurdo pensar que a veces ocurren accidentes, es decir, que algunas células se les alteren los códigos ADN y ARN. De los miles de millones de veces que las células se dividen por día, aunque ocurra un solo accidente que provoque la aparición de una sola célula con una mutación de su código ADN o ARN, si no se controla, será suficiente para causar un cáncer. Pero no debemos preocuparnos, ya que disponemos de unos controles naturales increíbles para las células cancerosas. Según el Centro Británico de Ayuda al Cáncer:

> Las células cancerosas son comunes en todos nosotros. Muchas personas no son conscientes de que cada uno de nosotros produce células cancerosas constantemente, células que, en su mayor parte, se mantienen bajo control gracias a nuestro sistema inmunitario.[23]

Pero aunque el cáncer haya aflorado, «si se consigue que el propio sistema de defensa natural del cuerpo vuelva a ponerse en funcionamiento, casi siempre se logra la curación», nos asegura este centro.

El inmunólogo australiano y ganador del premio Nobel, sir Frank Macfarlane Burnet, confirmando el hecho establecido de que de vez en cuando se producen mutaciones tanto en las células del cuerpo como en las de los gérmenes, dice que «para que un proceso carcinógeno prospere hay que eliminar estos controles [inmunológicos]».[24]

¿Por qué, entonces, muere de cáncer una persona de cada cinco en Estados Unidos y en todas los demás países industrializados? Pero el cáncer no es un problema exclusivo de Occidente. El doctor Abel Zaatal, director médico del Penang Mount Miriam Hospital, el único hospital de cáncer que existe en el sudeste asiático, afirma que una persona de cada tres desarrollará un cáncer.[25] Los investigadores en medicina sugieren tres factores fundamentales como causas de la mutación celular: los carcinógenos químicos, la radiación y los virus.

La lista de carcinógenos químicos es tan preocupante que numerosos oncólogos se preguntan si nos encontramos en un mar de carcinógenos. Los siguientes no son más que algunos de los más comunes: el arsénico, el asbesto, la bencidina, el benzopireno, el tetracloruro de carbono, los compuestos de cromo, el plomo, los compuestos de níquel, el petróleo y sus derivados, el humo del cigarrillo, la brea, los hidrocarburos, el cobalto, el hollín y el alquitrán. El doctor Frederick B. Levenson presenta un informe interesante de dos investigadores científicos que implantaron moneadas de veinticinco y de diez centavos de dólar en el abdomen de unas ratas. Evidentemente, las ratas desarrollaron cáncer y murieron. Los científicos llegaron a la conclusión de que «hasta la estrecha proximidad de este contaminante altamente tóxico podía suponer un riesgo» y sugerían que había que retirarlo del medio ambiente. Con un desprecio casi temerario por su propia seguridad, pidieron que todos los ciudadanos les enviaran sus monedas de veinticinco y diez centavos, «preferentemente en paquetitos».[26]

Sin embargo, de los casi cuatro millones de casos de cáncer que se produjeron entre 1900 y 1950, apenas quinientos se debieron a sustancias químicas. Respecto a ello, el profesor Heinz Oettel escribió que «las influencias químicas externas, salvo fumar cigarrillos, no tienen la importancia que se les atribuye como causantes del cáncer humano».[27]

23. Citado en *Experiencing and Explaining Disease,* Open University Press, 1985, p. 30.

24. Citado en Ernst Baumler, *Cancer: A Review of International Research,* The Queen Anne Press, Londres, 1968, pp. 198-199.

25. Mencionado en el *Star Newspaper,* Malaisia, el 2 de agosto de 1993.

26. Frederick B. Levenson, *The Causes and Prevention of Cancer,* Sidgwick & Jackson, Londres, 1985, p. 99.

27. Baumler, *op. cit.,* p. 81.

Casi todos los oncólogos coinciden en que la radiación es una causa grave de mutación del ADN o del ARN. El ejemplo más notorio es la elevadísima incidencia de la leucemia entre los supervivientes de las explosiones atómicas de Hiroshima y Nagasaki. El cáncer es un riesgo laboral permanente para los radiólogos.

La mutación del ADN o del ARN provocada por el material radiactivo se puede deber a los radicales libres que produce nuestro organismo. En realidad, estos radicales libres altamente radiactivos son necesarios para nuestro cuerpo, y los utilizan nuestro sistema inmunitario y el de defensa para acabar con los microorganismos que los atacan o para neutralizarlos. Sin embargo, si eluden el sistema natural de control del cuerpo, pueden provocar mutaciones del ADN u ocasionar problemas en el cerebro.

A pesar de su extrema crueldad, el uso de virus para inducir el cáncer en animales experimentales es uno de los principales procedimientos que se utilizan en la investigación oncológica. Por fortuna o por desgracia, según la actividad de cada uno, los virus del cáncer, hasta donde alcanza nuestro conocimiento actual, no pueden provocar la enfermedad en los seres humanos. De lo contrario, el cáncer se convertiría en una enfermedad contagiosa temible. Por su parte, numerosos virólogos e inmunólogos lamentan que, como no es infeccioso en los humanos, no tienen oportunidad de halla runa vacuna contra el cáncer, aunque no serían capaces de desarrollar ningún antibiótico, porque se trata de una infección viral, en lugar de bacteriana.

Sin embargo, es probable que hayan pasado por alto el hecho de que ya disponemos de unas maravillosas vacunas naturales o anticuerpos contra los virus del cáncer. Alrededor de cien presidiarios de Ohio se prestaron voluntariamente a un osado experimento que consistió en que les inyectaran virus animales del cáncer. Desarrollaron tumores que después desaparecieron y no volvieron a aparecer nunca más. Cuando a algunos voluntarios les inyectaron el virus del cáncer por segunda vez, se recuperaron mucho más aprisa, lo cual demostró lo maravilloso que es nuestro sistema inmunitario.[28]

Existen más de treinta tipos diferentes de adenovirus que provocan el resfriado común en el hombre. En 1962, sir John Trentin demostró que el tipo 12 de estos virus podía provocar cáncer en los hámsters. Ese mismo año, el doctor Robert J. Huebner comprobó que el tipo 18 también provocaba cáncer en estas pobres criaturas de laboratorio. Posteriormente se añadieron a la lista el tipo 7 y el 31. En 1965 se añadió el adenovirus 3, aunque tardó mucho tiempo en provocar cáncer: al cabo de 275 días, en hámsters recién nacidos.[29] Tiene suma importancia destacar que estos virus que producen cáncer en los hámsters, en nosotros sólo producen algo relativamente inofensivo, similar al resfriado común. De modo que la próxima vez que nos constipemos podemos sentirnos agradecidos: podría ser que nuestro sistema inmunitario y el de defensa estuvieran superando los virus del cáncer.

Como los carcinógenos químicos, la radiación y los virus sólo responden a la pregunta de por qué algunas personas desarrollan cáncer, pero no a por qué la mayoría de las demás que deberían tenerlo en realidad no lo tienen, tenemos que buscar una explicación mejor en alguna parte. En la actualidad, muchos expertos creen que nuestra mente tiene una influencia tremenda en el hecho de que tengamos cáncer o no. Cada vez disponemos de más pruebas que sugieren que los factores psicológicos inducen el cáncer o promueven su crecimiento y proliferación.[30] El doctor Frederick B. Levenson, que propuso la teoría unificada del cáncer, destacaba la importancia del factor emocional. Según él:

28. Baumler.

29. Baumler, p. 118.

30. William, A. Creasey, *Cancer: An Introduction*, Oxford University Press, Nueva York, 1981, p. 121.

> Lo más significativo es que estas personas (que desarrollaron el cáncer por factores emocionales) respiran el mismo aire, beben los mismos líquidos, comen los mismos alimentos y están expuestas a los mismos virus que el resto de nosotros. ¿Por qué corren más riesgo de padecer cáncer?[31]

Las respuestas a las preguntas del doctor Levenson y a otras por el estilo se pueden encontrar en el chi-kung. Los métodos chinos para manejar los problemas emocionales se analizarán en detalle en los dos capítulos siguientes. Pero antes de examinar las respuestas del chi-kung y la psiquiatría china, estudiaremos brevemente los tratamientos convencionales contra el cáncer y los motivos por los cuales no resultan satisfactorios.

La insatisfacción que producen los tratamientos convencionales

Los tres principales tratamientos convencionales para el cáncer son la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia, o sea, lo que el doctor Levenson llama «cortar, intoxicar y quemar».

Para muchos oncólogos, la cirugía es lo más eficaz cuando el cáncer se encuentra en su primera fase, es decir, si el tumor maligno no ha crecido ni se ha extendido demasiado. No sólo se trata de un método terapéutico irreversible (en el sentido de que, una vez extirpado algo, no se puede volver a poner en su sitio), sino que, cuando se identifica el cáncer, sobre todo si esto ocurre en el interior del cuerpo, suele haber pasado la primera etapa del crecimiento y la primera parte de la metástasis o reproducción. Por más que el tumor se detecte enseguida, su extirpación quirúrgica no garantiza que el cáncer no se desarrolle en otras partes del cuerpo.

Como resulta evidente después de estudiar la teoría sobre el cáncer que hemos analizado, la manifestación de un cáncer en una parte determinada no es más que un síntoma de la existencia de algún mecanismo de control defectuoso en el cuerpo. Si este sistema de control funciona con normalidad, como ocurre en la mayor parte de nosotros, el cáncer no se desarrolla en primer lugar o, si se desarrolla, quedará controlado y subsanado por lo general sin que lo sepamos. Muchas personas no se dan cuenta de que, aunque la propia cirugía dé buenos resultados, como suele ocurrir, gracias a los avances de la moderna tecnología quirúrgica, si una sola célula comienza a mutar y no se controla, volverá a desarrollarse el cáncer.

Muchas personas tampoco con conscientes de que, por más que en apariencia la quimioterapia no tiene más que efectos secundarios leves en algunas enfermedades, como las contagiosas, es probable que sea el más drástico de los tres tratamientos convencionales contra el cáncer. Esto se debe a que los potentes medicamentos que se toman para acabar con las células cancerosas acaban también, de forma indiscriminada, con otras células sanas y útiles. Fuertes náuseas, caída del cabello, pérdida de peso, diarrea, cansancio y depresión mental son efectos secundarios habituales. El paciente no vuelve a ser la misma persona, casi nunca. Y lo peor, aunque a veces no resulta tan evidente, es el tremendo debilitamiento del sistema inmunitario y el menoscabo general de las funciones naturales del cuerpo. El paciente se convierte en un triste recordatorio de lo que significa padecer cáncer.

Sin embargo, a pesar de todos estos sacrificios el porcentaje de recuperación es muy bajo, si no nulo, aunque la mayoría de los médicos que recomiendan la quimioterapia para el cáncer se nieguen a admitirlo. Es prácticamente nula porque la aniquilación aleatoria que llevan a cabo los medicamentos en el interior del cuerpo del paciente trata la enfermedad sólo de forma sintomática, sin atacar la causa fundamental, que es la mutación celular descontrolada. Es probable que esta aniquilación aleatoria agrave la pérdida del control regulador que naturalmente tiene el cuerpo con respecto a la producción celular.

31. Frederick B. Levenson, *The Causes and Prevention of Cancer*, Sidgwick & Jackson, Londres, 1985, pp. 19-20. (Las explicaciones que aparecen entre paréntesis son del autor de este libro).

La radioterapia resulta igual de ineficaz por motivos similares. Aunque se ha mejorado en los últimos años con respecto a la concentración y la dosificación de las técnicas de irradiación, en el mejor de los la radioterapia se limita a tratar el síntoma del cáncer, pero no su causa. Por más que la irradiación acabe con todas las células cancerosas que existan en el cuerpo en un momento determinado (además de muchas más células sanas), mientras no se restablezca el sistema de control natural y eficaz que poseía el enfermo desde el nacimiento hasta la aparición del cáncer, éste continuará existiendo.

Según la filosofía médica china, la masa de células cancerosas muertas y de células sanas muertas que quedan dentro del cuerpo es igual de mala, si no peor, que tener una cantidad de células cancerosas vivas, porque esta masa muerta significa un grave obstáculo para el flujo de la energía y la sangre, en el sentido de que tanto el sistema de realimentación como el sistema inmunitario se debilitan más. Evidentemente, esto agrava el sistema regulador de las células, precario de por sí. Y lo peor, aunque es increíble que los oncólogos en general guarden silencio a este respecto, es que la irradiación provoca mutaciones en células que antes estaban sanas, lo cual podría explicar por qué, con posterioridad a la radioterapia, no es infrecuente que, al poco de que el cáncer remita en una parte del cuerpo, el paciente desarrolle un cáncer en otra parte.

Los tratamientos convencionales son inadecuados porque tratan el síntoma (las células malignas) en lugar de la causa (la incapacidad del paciente como una persona completa para controlar la producción celular). Este punto, que constituye un principio fundamental de la medicina china, es esencial. El hecho de no comprenderlo o apreciarlo, a mi entender, conduce a una investigación y un tratamiento cada vez más profundos, pero cada vez más alejados de lo esencial.

De hecho, es posible que el cáncer sea el mecanismo de defensa natural de segunda línea, cuando la primera no ha conseguido controlar la mutación celular. Supongamos que la misión de las células fuera convertirse en tejido hepático y que, por algún error del ADN o del ARN, las células recién producidas se parecieran a las del estómago del elefante, en lugar de parecerse a las hepáticas. Para evitar que el hígado del paciente se convierta en el estómago de un elefante, ciertos mecanismos de defensa desconocidos hasta entonces rodean a estas células malignas e inhiben su función innata. El cáncer, en este caso, resulta más beneficioso que maligno. Evidentemente, esto no es más que mera especulación, que puede parecer ridícula para muchos, pero numerosos descubrimientos importantes y beneficiosos no fueron más que ideas descabelladas en un principio.

Establezcamos una analogía con un departamento de una fábrica que produce ordenadores. Este departamento se encarga de regular la cantidad de trabajadores por los puestos de trabajo respectivos. Como en esta fábrica hay mucha renovación de personal, a menudo se cometen errores, como enviar más trabajadores de una categoría determinada, o poner a otros que no hacen nada más que cobrar. (O estos trabajadores malignos están mal programados y fabrican neumáticos, en lugar de ordenadores, en cuyo caso ciertos controles de la fábrica hacen que dejen de trabajar).

Sin embargo, estos errores se corrigen porque hay un equipo de controladores eficaces que recorren la fábrica y mantienen a raya a los trabajadores malignos. Los problemas surgen cuando los controladores no cumplen su función; por ejemplo, cuando el departamento proporciona cada vez más trabajadores improductivos. Con el tiempo, la fábrica estará llena de estos trabajadores malignos, que se apoderarán del espacio y el sueldo destinados a los trabajadores productivos, con lo cual la fábrica se verá obligada a cerrar.

¿Qué se puede hacer con esta fábrica enferma? Una posibilidad es echar por la fuerza a estos trabajadores malignos, eliminando al mismo tiempo las partes y el equipo de la fábrica a los cuales se han adherido. Es probable que esto proporcione en la fábrica cierta tregua, pero si los controladores no recuperan su función habitual y se siguen suministrando trabajadores malignos, es probable que surjan problemas similares en otra parte de la fábrica.

Otra posibilidad es asesinar o envenenar a los trabajadores de forma indiscriminada, sin tener en cuenta si son fieles y esenciales o son malignos, lo cual, evidentemente, representa una sangría tremenda para la fábrica, que la deja peor que antes. El problema continúa sin resolverse ya que siguen apareciendo trabajadores malignos, porque no se ha restaurado el sistema de control.

Una tercera posibilidad consiste en quemar a los trabajadores y la parte de la fábrica que ha quedado afectada. Aunque se tenga mucho cuidado en quemar sólo a los trabajadores malignos, muchos otros se ven afectados también por el calor, ya sea directa o indirectamente, lo cual irrita a estos trabajadores, que al principio eran fieles y útiles, y algunos de ellos se amotinan.

Mientras tanto, se dedica mucho tiempo y dinero a investigar todos los aspectos imaginables del departamento en cuestión, de los trabajadores malignos, así como también los mejores métodos para desalojarlos, envenenarlos o quemarlos. La información que recoge la investigación es precisa y sorprendente; por ejemplo, si el jefe de departamento fuma demasiado, es posible que empiece a dar órdenes erróneas sobre la contratación de trabajadores; los trabajadores malignos atraviesan cuatro etapas en su historia vital; tal vez no haga falta demoler parte de la fábrica para echar a los trabajadores malignos, sino que se podría acabar con ellos mediante rayos láser. Sin embargo, a pesar de los notables avances que se hacen en la investigación, el problema fundamental sigue sin resolverse. ¿Por qué? Porque hemos olvidado por lo menos dos factores importantes: no hemos considerado la fábrica omo una unidad orgánica holista y hemos pasado por alto el papel fundamental de los controladores. En la medida en que la investigación se base en premisa incorrectas, el tratamiento consiguiente será incorrecto.

¿Hay otras formas de resolver el problema? Desde luego que sí; si estamos dispuestos a dejar de lado nuestra perspectiva estereotipada, hay muchas alternativas posibles. Un método prometedor consiste en olvidarnos de matar a los trabajadores y centrarnos en sus condiciones de trabajo. Recordemos que antes la fábrica funcionaba bien y averigüemos qué salió mal. Por ejemplo, si el suministro eléctrico era normal, si el sistema de comunicaciones funcionaba bien y si se pagaba a tiempo a los trabajadores. Corregir una o más de estas anomalías hará que la fábrica vuelva a funcionar bien.

Los puntos débiles de la investigación y el tratamiento convencional del cáncer me resultan tan evidentes que no puede dejar de preguntarme por qué la mayoría de los oncólogos no han reparado en ellos. Se me ocurren las siguientes razones. Que hay en juego tantos intereses creados en la tendencia actual de la investigación y el tratamiento del cáncer que sugerir cualquier cambio equivale a un suicidio económico. En segundo lugar, que su orgullo, perfectamente humano, impide que las personas importantes e influyentes introduzcan ningún cambio en la tradición establecida. En tercer lugar, como ha dicho el doctor Levenson, que «los sofisticados investigadores sobre el cáncer, que no despegan los ojos del microscopio en su búsqueda de respuestas, no han alzado la vista el tiempo suficiente para estudiar la conducta de sus pacientes»[32], y se han acostumbrado tanto a su manera de ver las cosas que realmente no son conscientes de que existan otras posibilidades, ni se las plantean.

La tercera razón, me parece, es la más probable, al menos para muchos médicos e investigadores. Quiero destacar que esto no implica en absoluto que los médicos y los investigadores occidentales sean incapaces. De hecho, merecen mucho respeto y admiración por su determinación y su sacrificio, a pesar de que se enfrentan a una situación que parece desesperada. Por ejemplo, entre los oncólogos hay una mayor incidencia de cáncer que entre los médicos de otras especialidades, a pesar de que el cáncer no es contagioso. También podemos imaginar la angustia de muchos médicos que, entre la espada y la pared, tienen que recomendar un tratamiento drástico (en lugar de nada en absoluto), incluso sabiendo de antemano que dicho tratamiento no ofrece demasiadas posibilidades de curación y que producirá dolorosos efectos secundarios.

32. Levenson, *op. cit.*, p. 17.

Cómo se puede curar el cáncer con el chi-kung

Puesto que la medicina china utiliza otro paradigma, ofrece una explicación diferente para los tumores malignos o el cáncer. Como la de muchas otras enfermedades, la causa del cáncer se puede explicar mediante la etiología de los «seis males» y las «siete emociones», y su principio terapéutico se sintetiza en los principios del equilibrio del yin y el yang y la limpieza de los meridianos. Interesa destacar que los chinos no atribuyen el cáncer a una causa o causas específicas; cualquiera de los «seis males» y las «siete emociones» puede ser la causa, aunque los agentes patógenos comunes de los tumores malignos suelen ser el «calor tóxico» y el «fuego falso», y el sistema de los meridianos que interviene es el meridiano del hígado, que está estrechamente relacionado con «purificar la sangre» o con la desintoxicación. Sin embargo, en la explicación siguiente se analizarán los principios chinos desde el marcho conceptual occidental.

La proliferación descontrolada del crecimiento celular que los investigadores occidentales consideran la causa del cáncer se denomina desequilibrio del yin y el yang en la medicina china. Mientras que los investigadores médicos occidentales tratan de encontrar el factor o los factores desconocidos que son responsables de este crecimiento maligno, los chinos tratan de encontrar, entre los factores conocidos que mantienen la normalidad, aquellos que funcionan mal y provocan anomalías. En otras palabras, los científicos occidentales tratan de descubrir los factores desconocidos X, Y y Z, en cambio, los chinos, sabiendo que los factores A, B, C, D, E, F, etcétera, son necesarios para la salud, tratan de averiguar cuáles de ellos no funcionan de manera adecuada.

Occidente quedaría desamparado si no consiguiera encontrar los factores desconocidos. Pero como los chinos trabajan con factores conocidos, no les cuesta averiguar cuáles funcionan mal y a continuación, como es lógico, proporcionar la solución necesaria. Esta diferencia de enfoque entre Oriente y Occidente se debe a que tienen maneras totalmente diferentes de concebir la salud y la enfermedad. De forma implícita, los investigadores en medicina occidental suponen que la verdadera causa de la enfermedad está fuera del paciente, mientras que para los chinos está dentro. Los chinos parten de la premisa de que por naturaleza todo el mundo está sano y es capaz de manejar los innumerables factores externos que provocan enfermedades, evidentemente, a menos que sean demasiados, en cuyo caso se convierte en un suicidio o un asesinato. Si no consiguen manejarlos, es porque se ha producido algún cambio interno.

En el caso del cáncer, al médico chino no le preocupan los factores externos, como los carcinógenos químicos, la radiación, los virus, ni ningún otro factor desconocido que haya provocado una mutación del ADN o el ARN; al fin y al cabo, todos estamos expuestos a ellos. (Aunque saber que son carcinógenos es útil ya que, por ejemplo, evita que adoptemos una conducta suicida o asesina). Al médico chino le interesa averiguar, con la ayuda de su sistema de diagnosis amplio y establecido, por qué el cuerpo del paciente no funciona como debería. Después de identificar los factores conocidos, que se revelarán mediante un diagnóstico riguroso, podrá hacer que el enfermo recupere sus funciones naturales.

Por ejemplo, tal vez descubra que el paciente con un tumor maligno en el cuello tiene «calor tóxico» en el lugar donde aparece el bulto, que la energía de su hígado es débil y que su energía vital está estancada en los meridianos en torno al cuello, así como también en el meridiano del hígado. Como consecuencia de la particular formación que ha recibido, describirá de la siguiente manera al paciente con un tumor canceroso en el cuello: bulo pernicioso debido a calor tóxico en el cuello, y debilidad y estancamiento de la energía en el cuello y el hígado. Para un médico occidental, que tiene una formación diferente, el mismo paciente en la misma situación se describe de otro modo; se dirá por ejemplo que tiene un carcinoma en el cuello, en el cual se han desarrollado células malignas hasta alcanzar un alto grado de indiferenciación, y que la estructura de su ADN es diferente de la de las células sanas próximas.

Puede que el médico chino no sea nada sobre la diferenciación celular ni la estructura del ADN pero, cuando despeje el «calor tóxico», fortalezca la energía del hígado, armonice el flujo de energía por los meridianos en torno al cuello así como también por el meridiano del hígado, restaurando así las funciones naturales del paciente, los médicos occidentales verán que el tumor ha remitido, que las células de la zona afectada se han vuelto más diferenciadas y que la estructura del ADN de las células recién producidas es normal.

La misión del médico chino es más sencilla todavía (aunque no necesariamente más fácil) si recurre para el tratamiento a la terapia holista de chi-kung o al chi-kung médico. Es más sencilla porque no hace falta ser demasiado concreto ni exacto en la diagnosis, como identificar que el «mal» causante es el «calor tóxico» en lugar del «falso fuego» y que el estancamiento de la energía se encuentra en el meridiano del hígado, y no en el meridiano del bazo. Esto es posible en el tratamiento de chi-kung porque cuando la energía vital induce el flujo armonioso de energía, despeja el «mal» sin tener en cuenta si se trata de «calor» o de «fuego», y dispersa el estancamiento sin tener en cuenta si está situado en el meridiano del riñón o en el del bazo. Sin embargo, el efecto es lento y tal vez no resulte adecuado si el paciente es demasiado viejo o está demasiado débil. Por lo tanto, otros métodos, como la fitoterapia, que requieren un diagnóstico y una receta específicos, pueden acelerar el proceso de curación.

Recientemente se han realizado experimentos con métodos e instrumentos científicos occidentales con el chi-kung que han producido algunos resultados asombrosos que los investigadores del cáncer no pueden dejar de seguir investigando. Se ha comprobado, nada menos, que el *chi* o la energía transmitida por un maestro de chi-kung a unas células cancerosas puede acabar con el 50 por ciento de ellas en cinco minutos. La transmisión de *chi* también puede hacer que los cromosomas que se hayan desplazado vuelvan a su alineación correcta, y que el ADN mutado recupere su patrón estructural normal. Practicar chi-kung aumenta considerablemente nuestro sistema de defensa y el inmunitario, además de mantener nuestro equilibrio químico.

Los resultados de esta investigación implican que con la práctica del chi-kung se pueden corregir errores accidentales del ADN o del ARN, aumentar el sistema de control para supervisar la mutación celular, reforzar el sistema de defensa y el inmunitario para superar los virus del cáncer, acabar con las células malignas que han escapado a estos controles sin perjudicar a las células sanas, promover una mejora del sistema de realimentación para las comunicaciones internas y externas y mejorar el sistema de transporte para eliminar los carcinógenos y otras toxinas. ¿Están dispuestos los oncólogos y los investigadores a poner a prueba estas afirmaciones, aunque las consideren poco ortodoxas?

Varios ejercicios de chi-kung maravillosos

No hace falta recomendar ejercicios de chi-kung específicos para curar el cáncer, en primer lugar porque la mayoría de los ejercicios de chi-kung tienen un efecto holista y, en segundo lugar, porque como hay distintos tipos de cáncer con distintos estados patogénicos, sólo se recomienda un ejercicio concreto si antes se ha realizado una diagnosis detallada que indique un estado patogénico determinado. La mayoría de mis alumnos de chi-kung que se han curado de cáncer practicaban el chi-kung general que yo les enseñé.

El juego de los cinco animales que se describe en el capítulo 22 es un ejercicio de chi-kung beneficioso para aliviar el cáncer y otras enfermedades orgánicas o psicosomáticas. Los dos ejercicios de chi-kung siguientes también son holistas, lo cual significa que aunque aquí se describan especialmente para pacientes de cáncer, sirven también para curar otras enfermedades. Son tan maravillosos como sencillos parecen.

Nos ponemos de pie erguidos y relajados, sintiéndonos alegres. Apoyamos la palma de cualquiera de las manos sobre el abdomen, unos cinco centímetros por debajo del ombligo, y la

otra palma encima. Presionamos el abdomen con ambas palmas y espiramos por la boca, lenta y suavemente. Al mismo tiempo, pensamos que van saliendo todas las cosas negativas, no deseadas, incluida la enfermedad. Hacemos una breve pausa; a continuación, aflojamos la presión sobre el abdomen y dejamos que suba. Al mismo tiempo, inspiramos lenta y suavemente por la nariz, pensando que entra en nosotros la buena energía cósmica, que llena de vitalidad cada una de nuestras células. Hacemos una breve pausa.

Todo el proceso (espiración, pausa, inspiración, pausa) constituye una respiración o una unidad de respiración. Al principio, conviene practicar diez respiraciones; después, poco a poco vamos incrementando la cantidad hasta llegar a unas treinta y seis al cabo de un mes, aproximadamente. A continuación, seguimos realizando treinta y seis respiraciones pora cada sesión de práctica. Practicamos una vez por la mañana y otra por la noche o por la tarde durante por lo menos tres meses, antes de esperar conseguir buenos resultados. Es importante que la mente esté libre de pensamientos irrelevantes y que la inspiración y la espiración sean suaves. Podemos practicar con los ojos abiertos o cerrados.

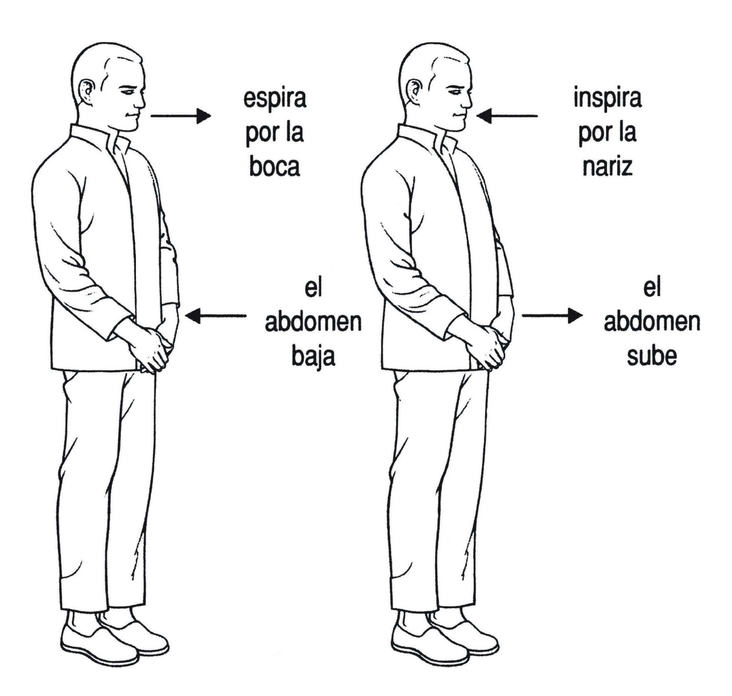


Figura 24.2: La respiración abdominal

Este ejercicio de chi-kung se llama «respiración abdominal». En realidad, a muchas personas que están habituadas a la respiración torácica, les cuesta mucho practicar la respiración abdominal. De modo que si a alguien le resulta difícil puede practicar el ejercicio con la respiración normal, pero procurando que la espiración sea lenta y suave, y sin presionar el abdomen, aunque de todos modos apoyemos allí las manos. Los aspectos fundamentales del ejercicio son tener la mente relajada y pensar en lo malo que sale y la energía cósmica que penetra.

El siguiente ejercicio, conocido como la «ducha dorada», se puede practicar justo después del ejercicio de respiración anterior, o por separado. Nos ponemos de pie, erguidos pero relajados, con ambos brazos colgando sin esfuerzo a los lados del cuerpo, de ser posible en un ambiente natural tranquilo y agradable, donde nadie nos moleste. Cerramos los ojos y sentimos alegría.

Nos quedamos inmóviles, sin pensar en nada, durante un minuto o dos. Entonces sentimos que tenemos abiertos todos los puntos vitales y los meridianos. (Que no nos preocupe saber dónde se encuentran estos puntos y meridianos. Si no estamos seguros, basta con que nos limitemos a sentir que tenemos abiertos todos los «poros» y los diminutos vasos de nuestro cuerpo). Visualizamos suavemente una energía cósmica, hermosa y vigorizante, de color dorado, que fluye de forma constante desde el cielo hacia nuestro interior, nos penetra por la cabeza y nos baja por

todo el cuerpo, hasta las plantas de los pies, y después sale para entrar en la tierra. Sentimos que la ducha dorada de esta energía cósmica baña cada una de nuestras células, nos llena de vida y de vitalidad, y arrastra las enfermedades y cualquier material no deseado hacia el interior de la tierra. (Si nos preocupa el medio ambiente, podemos quedarnos tranquilos de que la energía negativa que hemos expulsado, perjudicial para nosotros, será beneficiosa para otras cosas que hay en el suelo).

La visualización no debe ser nunca forzada, sino que tiene que ser suave y tranquilizadora. Si nos cuesta visualizar, basta con pensar en el proceso. Disfrutamos de la ducha dorada durante unos minutos. A continuación, nos concentramos suavemente en el campo energético del abdomen (o en el abdomen) durante unos segundos. Sentimos lo relajados y tranquilos que estamos, y que todos nuestros sistemas naturales funcionan de manera adecuada. Entonces nos frotamos las palmas de las manos y, cuando están tibias, las apoyamos sobre los ojos y los abrimos. Nos hacemos un suave masaje facial y, para completar el ejercicio, damos alrededor de treinta pasos, caminando con brío. Los que sean demasiado ancianos o estén demasiado débiles para permanecer en pie pueden practicar el ejercicio sentados. Conviene practicar dos veces al día por lo menos durante tres meses.

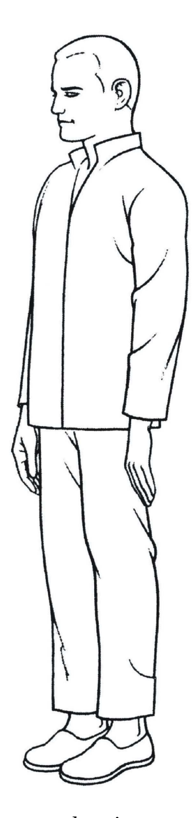


Figura 24.3: La postura de pie para la «ducha dorada»

Un procedimiento adecuado para la práctica diaria consiste en comenzar con el «juego de los cinco animales, seguido por la respiración abdominal y acabar con la «ducha dorada». Si a alguien le parece demasiado largo este programa de ejercicios, puede practicar cada día dos de estos tres ejercicios, y cambiar de combinación al día siguiente, para obtener los beneficios de los tres tipos distintos de chi-kung. Si algunos de estos ejercicios nos parecen raros, es porque no estamos familiarizados con ellos. A pesar de que se han practicado durante siglos, hasta hace muy poco se enseñaban a personas selectas. Hay muchos otros tipos de ejercicios de chi-kung, aparte de los mencionados en este libro, que son eficaces para curar el cáncer.

Una propuesta para los valientes

Decir que el cáncer se puede curar mediante el chi-kung no significa que todos los casos de cáncer se vayan a curar si el enfermo practica chi-kung, del mismo modo que hay pacientes que sufren de enfermedades que sin duda son curables, como la disentería y las piedras en la vesícula, y sin embargo mueren si la enfermedad evoluciona más allá de una fase crítica o si surgen complicaciones. Además, hay que aprender con un maestro o un instructor cualificado. Aunque los maestros de chi-kung hayan obtenido resultados notables en la cura del cáncer, debido a la falta de un control adecuado es posible que haya muchas personas que enseñen chi-kung sin tener suficiente habilidad o conocimientos de este arte.

Por otra parte, realmente resulta sorprendente que los investigadores del cáncer no se interesen por investigar los casos de curación de cáncer con chi-kung o con otros sistemas de sanación. Parece que concentran su interés en la célula cancerosa en lugar de hacerlo en el enfermo. ¿No resulta extraño, sobre todo después de tantos años de esfuerzos infructuosos, aferrarse a la convicción de que el estudio microscópico de una sola célula proporcionará la clave para conocer una enfermedad terrible que afecta a un organismo vivo compuesto por cien trillones de células y está expuesto a infinidad de influencias fisiológicas y psicológicas independientes de la célula? Se espera que los investigadores del cáncer sean más flexibles y abiertos en su enfoque filosófico y que tengan el valor de investigar otras posibilidades.

Un ámbito lleno de prometedoras posibilidades es el del chi-kung. Si las personas adecuadas se preocupan lo suficiente por el sufrimiento de los enfermos de cáncer, no es difícil elaborar programas de investigación que comprueben si las afirmaciones del chi-kung son verdaderas o falsas. Evidentemente, los programas de investigación se deben basar en la sinceridad y no sólo en esquemas disimulados para desacreditar sus afirmaciones, sin tener en cuenta los resultados.

25

La unidad de la esencia, la energía y el espíritu

Conceptos básicos de la psiquiatría y la neurología chinas

Nunca resulta sorprendente, sino siempre aleccionador, descubrir que gran parte de los logros que valoramos como contemporáneos ya existían hace mucho tiempo, y que muchas de las cosas que ridiculizamos como obsoletas y vergonzosas nos siguen asediando.

FREDERICK REDLICH Y DANIEL FREEDMAN,
Teoría y práctica de la psiquiatría

La unidad de la mente y el cuerpo en la medicina china

Hace apenas cincuenta años, la filosofía predominante en la medicina occidental era que la mente tenía poco o nada que ver con la enfermedad del cuerpo. Poco a poco, numerosos médicos occidentales comenzaron a insinuar que el estado mental del paciente tenía cierta influencia sobre sus enfermedades físicas, y así apareció el término «psicosomático». Ahora la situación es casi la contraria. Algunos médicos han llegado hasta el punto de creer, a excepción tal vez de lesiones producidas por accidente, que la enfermedad está en función de la mente.

En la medicina china, la mente y el cuerpo, o la psique y el soma, siempre se han considerado un todo orgánico. El bienestar físico de una persona no sólo se ve influido por su mente, sino que su estado mental también está relacionado íntimamente con su cuerpo. Si no nos encontramos bien físicamente, nuestro rendimiento intelectual se verá afectado, del mismo modo que nuestra salud física se altera cuando estamos afligidos mental o emocionalmente.

Como los chinos no establecen una distinción entre los trastornos físicos y los psiquiátricos, es lógico que no hagan una diferenciación categórica entre las enfermedades del cerebro y las del corazón, o entre la enfermedad mental y la emocional. Los trastornos neurológicos y psiquiátricos se conocen en general como «enfermedades del corazón», ya que en el corazón, según la filosofía médica china, residen tanto la mente como la emoción.

Por lo tanto, aunque la psiquiatría, que incluía también el tratamiento de los trastornos neurológicos, alcanzó un nivel muy elevado en la medicina china, en la antigua China no existían los psiquiatras como grupo profesional. Lo increíble no es que los médicos trataran los trastornos psiquiátricos (y también los neurológicos) como cualquier enfermedad física, sino que el tratamiento por lo general diera buenos resultados. Mientras que buena parte del diagnóstico occidental de las enfermedades psiquiátricas es una mera suposición, incluso en la actualidad, y muchos de sus tratamientos son inciertos, los chinos han desarrollado sistemas complejos y eficaces para la diagnosis y el tratamiento psiquiátricos. Occidente puede sacar mucho provecho del estudio de la psiquiatría china.

Los puntos débiles de la psiquiatría occidental

Debido a un conocimiento insuficiente de su manera de trabajar, muchos cometen el error de creer que la medicina china es tradicional o poco científica, mientras que la medicina occidental se considera el arquetipo de la medicina científica. En este sentido, resulta muy ilustrativo comparar la forma típica que tienen de diagnosticar y tratar a sus pacientes los médicos chinos y los occidentales. Priest y Woolfson, en su influyente *Handbook of Psychiatry* [Manual de psiquiatría], tantas veces reimpreso y revisado, dicen lo siguiente acerca del diagnóstico occidental en psiquiatría:

> Tomemos como ejemplo de la forma en que se hace un diagnóstico a una paciente que se presenta ante el médico y le dice que sufre de palpitaciones. También sufre de temblores, tensión muscular, aprensión y exceso de transpiración. Se le ocurrirá que puede tener un estado de ansiedad. Sería arriesgado precipitarse a esta conclusión todavía, sin hacer más preguntas. Supongamos que, a lo largo de la entrevista, ella confiesa también que está desanimada, que ya no tiene energía, que siente que no sirve para nada, que ha perdido peso porque no tiene apetito, que se despierta de madrugada y se le ocurren ideas suicidas. Entonces el médico dirá que lo más probable es que sufra una depresión (en la cual se sabe que los síntomas de ansiedad son bastante comunes).
>
> Pero cambiará de idea de forma radical si ella sigue diciendo que escucha voces alucinatorias que le hablan en tercera persona y siente que todas sus acciones están controladas por un aparato misterioso que hay en el sótano. Entonces puede pensar que sufre de esquizofrenia. Este diagnóstico sería aceptable si se hubiera establecido que sufre de alguna enfermedad mental funcional. Sin embargo, cualquier síntoma psicológico se puede deber a una enfermedad cerebral orgánica. Por lo tanto, haría falta excluir primero la existencia de una enfermedad cerebral antes de aceptar sus alucinaciones y su supuesta pasividad como una prueba de esquizofrenia.[33]

A pesar del énfasis que pone la ciencia occidental en la objetividad y los datos cuantitativos, este diagnóstico se basa totalmente en criterios subjetivos. Buena parte del tratamiento psiquiátrico occidental también está lleno de incertidumbres. Los principales tratamientos para los trastornos psiquiátricos son la psicocirugía, la quimioterapia, la terapia de electrochoque, la psicoterapia y la terapia de conducta.

He aquí la opinión de Elton B. McNeil sobre la psicocirugía:

> Éste fue un triste capítulo en la historia de la terapia somática, un capítulo escrito por aquellos que decidieron que la psicocirugía era necesaria para «curar» la enfermedad mental. Abrir el cráneo para dejar salir los malos espíritus es algo que se practica desde el comienzo de la historia de la civilización; lamentablemente, tuvo una contrapartida moderna sofisticada. [...] En el breve período durante el cual floreció la psicocirugía (aproximadamente quince años), miles y miles de pacientes quedaron reducidos a un estado de pasividad que resolvió un problema cultural a expensas del paciente como individuo.[34]

Desde la década de 1950, el uso de psicofármacos para controlar el estado de ánimo y los trastornos mentales ha aumentado a un ritmo fantástico. Sin embargo, «la esperada relación de uno a uno entre la química y la conducta resultaría ingenua, porque enseguida se hizo patente que las consecuencias de los compuestos psicofarmacológicos sobre la conducta solían ser variables e imprevisibles».[35] Si se conocieran mejor los efectos secundarios de estos medicamentos, muchas personas insistirían en buscar un tratamiento alternativo. Por ejemplo, la mayoría de los neurolépticos (tanto si contienen fenotiacina como si no), que son unos tranquilizantes muy

33. Robert Priest y Gerald Woolfson, *Handbook of Psychiatry* [Manual de Psiquiatría], William Heinemann Medical Books, Londres, 1986, p. 139.

34. Elton B. McNeil, *The Psychoses*, Prentice-Hall, Nueva Jersey, 1970, p. 142.

35. Donald A. Bakal, *Psychology and Medicine*, Springer Publishing Company, Nueva York, 1979, p. 179.

potentes, producen amenorrea (la supresión del período menstrual normal), esterilidad y parkinson (trastorno progresivo del sistema nervioso central). Incluso los antidepresivos tricíclicos, aclamados como un gran avance para el tratamiento de la depresión, provocan visión borrosa, un aumento de las palpitaciones, baja tensión, un leve temblor de las extremidades y, en dosis abundantes o prolongadas, infartos.

A pesar de sus numerosos inconvenientes, la terapia de electrochoque es una práctica habitual en numerosos centros psiquiátricos. En 1992, Medicare, el programa de asistencia sanitaria de Estados Unidos para las personas de la tercera edad y los discapacitados, pagó 101.854 sesiones de electrochoque, en comparación con las 88.847 sesiones de 1986. El Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos calculaba en 1992 que en ese país se aplicaba esa terapia a 110.000 personas al año.

Sin embargo, «las teorías sobre cómo funciona exactamente un electrochoque en el tratamiento para alterar la cognición humana, la percepción, la emoción y la conducta son numerosas, contradictorias y confusas».[36] Además, los pacientes tienen que soportar el efecto secundario de la amnesia (o pérdida de memoria) y a veces corren el riesgo de sufrir fracturas óseas y disfunciones cardiovasculares.

La psicoterapia, que nace del psicoanálisis de Sigmund Freud, consiste básicamente en hablar con el paciente hasta que desaparezcan sus trastornos emocionales o de conducta. Tiene dos inconvenientes inherentes. Es probable que los pacientes con problemas psiquiátricos no tengan el control lingüístico ni conceptual, ni la claridad mental para lograr la perspicacia necesaria para darse cuenta de los errores de sus emociones o sus conductas y, por lo tanto, para superarlos.

En segundo lugar, al parecer, con esta estrategia terapéutica el terapeuta trata de presentar al paciente sus problemas bajo una luz menos desagradable, a fin de convencerlo de que acepte lo que antes le resultaba inaceptable. Si el paciente pudiera aceptar estas situaciones desagradables, dejarían de ser un problema para él, en todo caso. Pero aunque el terapeuta consiguiera engañarlo con su hábil camuflaje para que aceptase las situaciones, no sería más que un alivio transitorio, ya que los problemas volverán a aflorar más adelante, ante todo porque son inaceptables para él.

Mientras que la psicoterapia es una «terapia de hablar», la terapia conductista es una «terapia de actuar» que ha evolucionado hace muy poco, a partir de la década de 1960, como reacción contra la psicoterapia, que algunos psiquiatras consideran ineficaz. Los terapeutas conductistas sostienen que lo que se consideran trastornos neuróticos o psicóticos en realidad son patrones distorsionados de una conducta inadaptada o inadecuada, que se pueden corregir mediante un reaprendizaje sistemático.

Aunque en la actualidad la terapia conductista sea una forma de tratamiento psiquiátrico popular y cada vez más extendido en las sociedades occidentales, su presunción fundamental no es necesaria ni completamente cierta. Si bien parte, incluso buena parte, de la conducta es adquirida, no se puede negar que algunos factores físicos, como el desequilibrio hormonal y los defectos cerebrales, son causas significativas de trastornos mentales y emocionales. La conducta modelo que establecen los terapeutas puede ser influida por la cultura, y el uso del castigo como arma poderosa para corregir una conducta no deseada implica valores morales y éticos. Asimismo, muchos psiquiatras cuestionan que el tratamiento se limite a reprimir las neurosis y las psicosis del paciente con un patrón de conducta impuesto, «como bajar la fiebre con muchas aspirinas. La fiebre desaparece, pero la enfermedad queda».[37] Al igual que la psicoterapia, la terapia conductista resulta ineficaz en el caso de las enfermedades psiquiátricas más graves, como la esquizofrenia y la drogodependencia, y los síndromes orgánicos del cerebro, como la amnesia (la pérdida de memoria) y la demencia (el deterioro de la inteligencia).

36. Elton B. McNeil, *op. cit.*, p. 140.
37. Elton B. McNeil, *op. cit.*, p. 138.

Con tantos puntos débiles en el diagnóstico y el tratamiento psiquiátrico en Occidente, y las crecientes demandas de la estresante vida moderna, no es extraño que tanto la incidencia como la frecuencia de las enfermedades psiquiátricas en las sociedades occidentales resulten alarmantes. Evidentemente, no hemos comentado estos puntos débiles para burlarnos de la psiquiatría occidental, sino para demostrar que un estudio de la psiquiatría china, aunque irónicamente muchos crean que no existe, puede resultar muy beneficioso para Occidente.

Los conceptos básicos de la psiquiatría china

Conviene recordar que, si bien los chinos reconocen los trastornos psiquiátricos, no los distinguen de las enfermedades físicas, ni tampoco colocan en categorías diferentes los trastornos psiquiátricos de los neurológicos. Por consiguiente, todo el conocimiento y las técnicas que utilizan para tratar los trastornos del cuerpo, como el equilibrio del yin y el yang y el sistema de los meridianos, la fitoterapia y la acupuntura, se aplican también al tratamiento de los trastornos mentales. Los siguientes conceptos son importantes para comprender bien la salud psiquiátrica, que incluye la neurológica.

1. La unidad del soma y la psique

Los filósofos médicos chinos, al igual que los pensadores de otras disciplinas, siempre han destacado la unidad del soma y la psique. Los maestros chinos han enseñado que el cuerpo está vivo por la mente y que la mente funciona a través del cuerpo. El *Clásico interno de medicina* destaca que «para nutrir la mente, debemos comprender el tamaño, la naturaleza y la fisiología del cuerpo».

2. La unidad de la esencia, la energía y el espíritu

Paralelamente a la unidad de la mente y el cuerpo está la unidad de la esencia, la energía y el espíritu. La esencia, o *jing*, se refiere al material más fino que constituye el cuerpo físico. En términos occidentales modernos, son las partículas subatómicas que componen todas las partes de nuestro cuerpo. La energía, o el *chi*, es la fuerza vital que impulsa todos nuestros movimientos internos y externos, incluidos los diminutos e incontables procesos fisiológicos y mentales que nos pasan desapercibidos tantas veces. El espíritu, o *shen*, es la mente o la conciencia que dirige y controla nuestra esencia y nuestra energía. En un contexto metafísico o espiritual es el auténtico Yo. La esencia sin energía no es más que una masa de materia; la esencia y la energía juntas son como una máquina que funciona; el espíritu es lo que convierte a un ser en humano, casi divino. La esencia, la energía y el espíritu no son tres partes separadas del hombre que colaboran juntas, sino que son tres aspectos íntimamente relacionados de la misma unidad orgánica.

3. El corazón es la sede de la mente y de la emoción

Aunque algunos neurocirujanos se preguntan si la mente existe como entidad independiente o si no es más que una función del cerebro, los chinos no tienen ninguna duda de que la mente es una realidad y que reside en el corazón, y no en el cerebro. Interesa destacar que los occidentales modernos son el único pueblo, en toda la historia de la humanidad, y sólo en este momento de la historia, que cree que la mente se aloja en el cerebro y, de forma implícita, que alberga las emociones; todos los demás pueblos, incluidos los egipcios, los indios, los árabes y los suramericanos, (también los europeos medievales), en general creen que la sede de la mente y de la emoción se encuentra en el corazón (aunque algunos pueblos, como los isabelinos de la época de Shakespeare, pensaban que estaba en el hígado). Sería un error pensar que estos pueblos ignoraban un órgano llamado cerebro. En la Antigüedad, los chinos, como otros pueblos

importantes, tenían conocimientos correctos y detallados sobre el cerebro, pero en general lo consideraban una especie de ordenador magnífico, aunque en realidad en la China clásica se había debatido si la mente se alojaba en el corazón o en el cerebro.

4. Para mantener la salud hay que nutrir la mente

Aunque desde la Antigüedad los filósofos y los investigadores médicos chinos se han dado cuenta de la importancia de la unidad de la psique y el soma, en su enfoque para curar la enfermedad y promocionar la salud destacan la mente por encima del cuerpo. Un axioma médico recomienda que «para regular la forma, primero hay que regular el espíritu; para nutrir el cuerpo, primero hay que nutrir la mente».

5. La importancia de la virtud para cultivar la mente

Los antiguos maestros chinos, tanto los religiosos como los seglares, destacaban que para cultivar la mente con el fin de conseguir la salud y la longevidad, era de la máxima importancia cultivar también la virtud. El *Clásico interno* recomienda: «Los deseos malsanos no pueden tentar sus ojos; la tentación sexual no le conmueve el corazón; culto sin ser arrogante; indiferente a las ganancias materiales; así, según el Tao, puede vivir hasta los cien años, sin que sus movimientos sufran ningún menoscabo y sin manchar su virtud».

Estos conceptos constituyen el marco filosófico de la psiquiatría y la neurología chinas. El hecho de que crean en la unidad de la psique y el soma, por ejemplo, explica por qué los chinos no distinguen entre enfermedades psiquiátricas y físicas, y su doctrina de que el corazón es la sede de la mente y que controla todos los demás órganos, incluido el cerebro, les permite tratar con eficacia trastornos neurológicos como la epilepsia y la hemiplejia a través del sistema de los meridianos.

Estos conceptos también nos permiten conocer otros aspectos de la salud y la medicina. Es posible que los investigadores occidentales les convenga investigar si todos los intentos infructuosos que han hecho para encontrar una solución a muchos de sus problemas médicos, como el cáncer y las enfermedades degenerativas, se deben a que no son capaces de apreciar la unidad inseparable de la mente y el cuerpo. Si podemos aceptar esta unidad, resulta evidente que el enfoque altamente reduccionista y mecanicista de la medicina occidental, como el estudio detallado de las células aisladas (satisfactorio en sí mimo), en lugar del estudio del enfermo como un organismo unificado con una mente, no puede ser satisfactorio en la práctica médica porque parte de una premisa falsa. Para poner una nota optimista, diremos que muchos éxitos de la medicina china, así como de otros sistemas alternativos, en la curación de las enfermedades llamadas incurables, son posibles porque tienen en cuenta la influencia tremenda de la mente del paciente en los procesos de la recuperación y la salud.

Es posible que el quinto concepto que hemos mencionado, es decir, la importancia de la virtud para la salud y la curación, resulte ingenuo para algunos. Puede que, si supiéramos que se trata de un consejo que aparece en el *Clásico interno*, que le dio Chi Po (Qi Po) al emperador filósofo Hwang Ti (Huang Di), seríamos menos arrogantes antes de considerar obsoleta la sabiduría antigua y comenzaríamos a darnos cuenta de que muchos de los problemas psiquiátricos y físicos que conocemos actualmente, como la depresión, la fobia, la hipertensión y las úlceras, en realidad se deben a que sucumbimos a deseos malsanos, tentaciones sexuales y apegos materialistas. Pero al mismo tiempo, Chi Po no nos pedía que fuésemos unos puritanos; lo que recomendaban, tanto él como otros maestros, era que fuéramos moderados y virtuosos en nuestra vida cotidiana.

La etiología de los trastornos psiquiátricos y neurológicos

Aunque es posible que las enfermedades, tanto las psiquiátricas como las demás, tengan numerosas causas diferentes, éstas se pueden clasificar en tres grupos: las causas externas o los «seis males», las causas internas o las «siete emociones» y las causas que no son ni externas ni internas. (Véase también el capítulo 10).

Las causas externas, como «frío» y «calor», pueden reducir el sistema inmunitario de una persona o incrementar sus procesos metabólicos, respectivamente, produciendo estados psicóticos como la depresión y la histeria. En algunos casos más graves, el «viento» y el «fuego», por ejemplo, pueden provocar trastornos neurológicos como la apoplejía y la demencia. Las causas que no son ni externas ni internas, como un estilo de vida anormal y no dormir lo suficiente, producirían paranoia. Sin embargo, las causas internas o las «siete emociones» son las más significativas, en lo que respecta a los trastornos psiquiátricos y neurológicos. También están relacionadas con enfermedades psicosomáticas, como la hipertensión, las úlceras y la insuficiencia renal.

Las «siete emociones» son la alegría, la ira, la melancolía, la angustia, la tristeza, el temor y el susto. Evidentemente, la variedad de las emociones humanas no tiene límites, y estas siete no son más que tipos representativos.

Estas siete emociones típicas son normales y sanas y enriquecen nuestra vida cotidiana. Sólo cuando son excesivas o producen reacciones negativas en la persona se convierten en agentes patógenos. En el capítulo 10 aparece una explicación de las siete emociones como causas internas de la enfermedad. Los investigadores en medicina china han descubierto hace tiempo que las energías de estas emociones actúan de forma característica sobre determinados órganos, que producen una reacción típica.

Por lo general, la alegría afecta al corazón. Cuando la alegría es excesiva o negativa, dispersa la energía del corazón, lo cual provoca alteraciones en el espíritu o la mente, produciendo graves palpitaciones, insomnio, histeria, manías, pérdida de la conciencia e incluso la muerte. Un ejemplo de alegría negativa es la satisfacción que producen los inconvenientes o los sufrimientos de los demás. Decir que la alegría produce una reacción en el corazón no significa que no la produzca en otros órganos, sino que el corazón es el más afectado por el tipo de energía que produce la alegría. Esta explicación es válida para las demás emociones y órganos, en la descripción que sigue.

La ira afecta al hígado, haciendo que su energía se estanque, y puede provocar pérdida de apetito, palidez en el rostro, frío en las extremidades, pérdida de la conciencia y la muerte. Una persona propensa a la ira suele ser impaciente e irritable, dos rasgos de la personalidad comunes entre los que sufren de cáncer gastrointestinal. Un grave estancamiento de la energía del hígado puede producir demencia (el deterioro de la inteligencia). La ira también puede producir un aumento de la energía del hígado, que tiene como consecuencia la manía o la hipertensión.

La melancolía afecta a los pulmones y hace que su energía se aglutine, lo cual suele producir depresión y estados de angustia, además de tos, vómitos, insomnio, estreñimiento e impotencia sexual. Los casos graves de melancolía pueden conducir a la demencia (el deterioro de la inteligencia) y al cáncer. Como los pulmones están estrechamente relacionados con el corazón, la melancolía que lesiona a aquéllos puede afectar también a este. Como la deficiencia de la energía del corazón puede provocar epilepsia, la melancolía a veces también provoca esta enfermedad.

La energía negativa derivada de la angustia provoca una reacción en el bazo y hace que su energía se congestione, lo cual afecta al aparato digestivo y provoca pérdida de apetito, flatulencia en el pecho y el abdomen, visión borrosa, palpitaciones, insomnio y pérdida de la memoria, además de estados de angustia y depresión. Los casos graves de angustia pueden producir cáncer.

Mientras que la medicina occidental opina que la flatulencia se debe a tragar aire, los chinos creen que se debe a la congestión de la energía del bazo.

La tristeza afecta a los pulmones y al corazón y disipa sus energías, de modo que el calentador superior, o la cavidad torácica, se congestiona y se calienta. Como el corazón está relacionado íntimamente con otros órganos, la tristeza produciría trastornos psiquiátricos y psicosomáticos relacionados con otros órganos. Algunos problemas comunes derivados de la tristeza son la tos, el insomnio, la pérdida del apetito, la epilepsia, la neurosis depresiva, la psicosis depresiva, la melancolía, el estado de obsesión y el síndrome suicida.

El temor apaga la energía y afecta a los riñones, lo cual puede provocar trastornos psicosomáticos, como la pérdida de control sobre la defecación y la micción, diarrea, emisión seminal involuntaria e insuficiencia sexual, o trastornos psicóticos, como el estado de angustia y distintos tipos de fobias. Si no se puede aumentar la energía vital, en los casos graves de temor pueden producirse esquizofrenia, epilepsia o convulsiones.

El susto afecta al corazón y a la vesícula, y hace que su energía se disperse y se vuelva caótica, lo cual se traduciría en desequilibrios en el flujo de la energía y la sangre. Entre los trastornos relacionados con el susto figuran las palpitaciones, el insomnio, la pérdida de la conciencia, las convulsiones y distintos tipos de fobias. El susto, al igual que el temor, también afecta a los riñones, provocando los trastornos relacionados con aquéllos.

Es posible que algún lector se pregunte: «¿Cómo saben los maestros chinos que la alegría afecta al corazón y la ira al hígado, y que no ocurre al revés, o que otros órganos se vean afectados? ¿Cómo saben que la melancolía puede provocar demencia y cáncer, y que la angustia puede hacer que se congestione la energía del bazo?» Son preguntas válidas, como si alguien que no supiera mucho sobre la filosofía médica occidental preguntara: «¿Cómo saben los expertos occidentales que la depresión es una interiorización de la agresión, y la manía un mecanismo de defensa que evita la depresión, y no al contrario, o algún otro proceso fisiológico o psicológico? ¿Cómo saben que un defecto cerebral puede provocar epilepsia, que cierta sustancia química puede producir cáncer y que la angustia puede provocar palpitaciones, sudor y temblores?»

De hecho, los chinos son más «científicos» en el descubrimiento de su conocimiento. Mientas que buena parte de las respuestas occidentales a estas preguntas siguen siendo especulativas, los chinos han reunido toda esta información a lo largo de siglos de estudios empíricos, información que ha sido confirmada por períodos igualmente prolongados de aplicación práctica. Por ejemplo, cuando un médico chino examina a sus pacientes (como cuando les toma el pulso, examina los síntomas externos de su cuerpo, etcétera), si están alegres verá que esto afecta al sistema del corazón, y no al del hígado ni a ningún otro. Y si elimina el «fuego malo» externo que ha entado en el sistema del corazón, provocando manía o histeria, y les devuelve la energía del corazón, verá que sus pacientes maniáticos o histéricos por lo general manifiestan una mejoría.

Es comprensible que esta explicación resulte exótica para los lectores que no estén familiarizados con la concepción china de la medicina. El siguiente concepto es más fascinante todavía.

Según la filosofía médica china, en los cinco *zang* u órganos de almacenamiento también residen poderes superiores. El corazón alberga el «espíritu» (*shen*); el hígado, el «alma» (*hun*); el bazo, la «voluntad» (*yi*); el pulmón, la «conciencia» (*po*), y los riñones albergan la «intención» (*zhi*). Cabe destacar que éste no es un concepto metafísico sino médico.

Este concepto refuerza todavía más la creencia de que nuestra psique no está encerrada en el cerebro, sino que se difunde por todo el cuerpo, y que se concentra sobre todo en los cinco órganos *zang.* Esto explicaría el motivo por el cual como algunos neurocirujanos (como el conocido Richard Restak, que exclamó que «simplemente no hay nada que demuestre que nada

existe, aparte de la interacción del cerebro con algunos aspectos de la realidad externa o interna»[38]) operan el cerebro, no pueden encontrar la mente.

Asimismo, los diferentes nombres que le damos a la psique (espíritu, alma, voluntad, conciencia, intención) sugieren los numerosos aspectos diferentes de la mente, como la conciencia, la memoria, la inteligencia, la imaginación, la visualización, la conceptualización y la intuición. Por consiguiente, mientras que los psicocirujanos occidentales tienen que operar el cerebro para corregir sus defectos (o lo que ellos consideran sus defectos), lamentablemente con poco éxito, los chinos trabajan con los trastornos neurológicos a través de los sistemas de los meridianos, sin necesidad de abrir el cerebro. Por ejemplo, la epilepsia se puede tratar de forma eficaz eliminando el bloqueo energético en los sistemas del corazón y los riñones, para que sus energías fluyan hacia y desde el cerebro. Se puede descubrir un terreno nuevo y apasionante investigando si el cerebro, como sugieren los chinos hace tiempo, no es más que un ordenador que regula los flujos de información y sensaciones hacia y desde nuestro cuerpo sensible, en lugar de ser la todopoderosa concentración de todas nuestras emociones y nuestra inteligencia.

A excepción de la psicocirugía, que ya no goza de popularidad porque a menudo convierte a los pacientes en vegetales humanos, los principales modos de tratamiento de la psiquiatría occidental, como la quimioterapia, la terapia de electrochoque, la psicoterapia y la terapia conductista, aparecen en la medicina china, aunque con algunas diferencias importantes. Los métodos chinos no presentan los inconvenientes ni los drásticos efectos secundarios del tratamiento occidental. Además, suelen ser menos costosos, más eficaces y más rápidos, y tratan al paciente de forma holista, curándolo a menudo de las correspondientes enfermedades psicosomáticas. De la manera de conseguirlo hablaremos en el próximo capítulo.

38. Richard Restak, *The Brain*, Bantam Books, Toronto, 1984, p. 343.

26

Hay muchas formas de curar las enfermedades

Los tratamientos para los trastornos psiquiátricos y neurológicos

Desde el punto de vista del paciente, quien comprenda sus sentimientos será muy bien considerado como médico.

MA PENG REN Y DONG JIAN HUA, *Psiquiatría china práctica*

La diferencia entre el enfoque chino y el occidental

¿Cómo pueden los médicos chinos tratar los trastornos neurológicos con lo poco que saben sobre la anatomía y la fisiología del cerebro? ¿Cómo tratan los trastornos psiquiátricos cuando saben tan poco sobre bioquímica y las teorías de la conducta? Formularnos estas preguntas de forma negativa demuestra que a menudo nos planteamos las cosas desde el mismo ángulo de siempre, es decir, considerando, deliberadamente o no, que nuestro punto de vista es el único correcto. Planteadas en términos positivos, estas preguntas indican que, si los médicos chinos han tenido éxito, eso significa que hay otras maneras, probablemente mejores, de tratar los trastornos psiquiátricos y neurológicos.

En realidad, los chinos conocen la anatomía y la fisiología del cerebro mucho antes que Occidente. Conocían también las teorías de la bioquímica y la conducta, aunque las describían de maneras y con términos muy diferentes de los occidentales. Pero es cierto que los médicos chinos por lo general saben poco sobre la anatomía del cerebro, la fisiología, la bioquímica y las teorías de la conducta, como las conocen en Occidente, y sin embargo son capaces de curar trastornos psiquiátricos y neurológicos, probablemente mejor que los occidentales actuales. ¿Por qué? Porque los chinos usan un paradigma diferente.

El marco filosófico que usan los chinos para comprender los trastornos psiquiátricos y neurológicos, que constituyen la base de sus técnicas de diagnóstico y tratamiento, ya se han explicado en el capítulo anterior. Incluyen cinco conceptos básicos y la etiología de las enfermedades psiquiátricas y neurológicas. Los cinco conceptos básicos son los siguientes:

1. La unidad del soma y la psique.
2. La unidad de la esencia, la energía y el espíritu.
3. El corazón es la sede de la mente y de la emoción.
4. Para mantener la salud hay que nutrir la mente.
5. La importancia de la virtud para cultivar la mente.

La etiología de los trastornos psiquiátricos y neurológicos comprende las siguientes causas patógenas:

1. Las «siete emociones»: la alegría, la ira, la melancolía, la angustia, la tristeza, el temor y el susto.
2. Los «seis males»: el viento, el frío, el calor, la humedad, la sequedad y el fuego.
3. Las «causas que no son ni externas ni internas», como los alimentos y las bebidas inadecuados, la falta de ejercicio y el descanso suficiente, el exceso de sexo, las lesiones provocadas por golpes y caídas.

Estos tres grupos de causas de las enfermedades se pueden aplicar a los trastornos psiquiátricos, así como a todo tipo de trastornos. Estas causas, así como los métodos de diagnóstico para averiguarlas, se han explicado en capítulos anteriores.

Mientras que buena parte del diagnóstico psiquiátrico en Occidente se basa en preguntas, respuestas e interpretaciones subjetivas, el diagnóstico psiquiátrico chino se basa en principios establecidos y en una valoración objetiva. Por ejemplo, como se indica en el capítulo anterior, para decidir si un paciente padece un estado de angustia, neurosis depresiva o esquizofrenia, el psiquiatra tiene que interpretarlo a partir de las respuestas del paciente a sus preguntas. Para el médico chino, términos como neurosis depresiva y esquizofrenia no son más que cómodas etiquetas que describen el estado del paciente. Lo importante no es sólo tratar estos síntomas, sino tratar al paciente como una persona completa, incluida la enfermedad psicosomática que suele acompañar su estado neurótico o psicótico.

Por ejemplo, partiendo de su diagnóstico, el médico chino averigua, entre otras cosas, que su paciente tiene la energía del bazo congestionada y también que ha perdido el apetito, lo cual indica que este paciente psiquiátrico padece un estado de angustia. Al eliminar la congestión de la energía del bazo, el médico cura tanto el trastorno psiquiátrico como el psicosomático.

No obstante, si descubre que la energía de su paciente se aglutina en el pulmón y que tiene dificultades para hacer de vientre y para dormir por la noche, el médico sabe con mayor objetividad que su equivalente occidental, que depende del interrogatorio, que el paciente sufre de una neurosis depresiva, aparte de estreñimiento e insomnio. Al dispersar la energía aglutinada y utilizar otras medidas terapéuticas necesaria, podrá curar los trastornos físicos, psicosomáticos y neuróticos del paciente.

Si el médico comprueba que el paciente no tiene energía, que el sistema de los riñones está muy afectado, que tiene distorsionado el concepto de la realidad y que padece de emisión seminal, concluirá que lo que tiene el paciente es esquizofrenia, y que es probable que también tenga problemas sexuales. Hacer que recupere el flujo de energía y el funcionamiento de los riñones son dos de los métodos terapéuticos necesarios para tratar estos trastornos.

La descripción anterior sólo menciona los puntos fundamentales de la diagnosis. En la práctica real, la diagnosis será minuciosa y se utilizarán los cuatro métodos de diagnóstico principales: observar, preguntar, escuchar y sentir. Es esclarecedor destacar que el médico no separa los trastornos psiquiátricos de otros tipos de enfermedades, ni en la diagnosis ni en el tratamiento. También resulta significativo destacar que el médico no trata las enfermedades, sino al enfermo como una persona completa. Incluso sin ponerle etiquetas a las enfermedades, al eliminar su estado patogénico y devolverlo a la normalidad cura todos los trastornos, tanto los psiquiátricos como los demás.

Las técnicas terapéuticas del corazón

El médico chino posee un completo bagaje de técnicas terapéuticas para curar enfermedades psiquiátricas y neurológicas, que para los chinos vienen a ser lo mismo. Como el corazón, que es el término médico chino para hacer referencia a lo que en Occidente se llamaría la mente, afecta tanto a las enfermedades psiquiátricas como a las neurológicas, y el corazón también se considera

la sede de la emoción, los trastornos psiquiátricos y neurológicos a menudo reciben el nombre de «enfermedades del corazón» o «enfermedades emocionales». Según un proverbio chino, «la mejor manera de curar una enfermedad emocional es por medio de la emoción». Por consiguiente, además de los habituales métodos terapéuticos que se aplican en todas las ramas de la medicina china, como la fitoterapia, la medicina externa, la acupuntura, la terapia de masaje y la terapia de chi-kung, los chinos poseen una clase interesante de métodos curativos que no necesitan medicación ni instrumentos médicos para tratar los trastornos psiquiátricos. Estos métodos se pueden llamar «técnicas terapéuticas del corazón», y son las siguientes:

1. Tranquilizar la mente.
2. Abrir el corazón.
3. Superar la desconfianza.
4. Centrarse en otra cosa.
5. Dar una explicación convincente.
6. Hacer circular la energía.
7. Hacer interactuar las emociones.

Tranquilizar la mente se refiere a cultivar la mente a través de la meditación, de modo que, con la mente «expandida» o ampliada, el paciente acepte los problemas mentales y emocionales que antes era incapaz de aceptar. Esto contrasta con la estrategia occidental de procurar que una situación desagradable parezca más agradable para engañar al paciente y conseguir que la acepte. En este caso, no es que la situación desagradable haya cambiado, sino que la mente del paciente se ha «expandido», de modo que la misma situación ya no le resulta desagradable. De tranquilizar la mente hablaremos con más detalle en el capítulo siguiente.

Abrir el corazón quiere decir alegrar al paciente. En chino hay muchos proverbios que apoyan el axioma de que la alegría genera salud, como que «cada vez que uno ríe, rejuvenece; cada vez que uno frunce el entrecejo, envejece», y «cuando una persona experimenta una situación alegre, se le levanta el ánimo, del mismo modo que cuando el cielo experimenta la lluvia, está extraordinariamente claro». El principio fundamental es que, puesto que el corazón está íntimamente relacionado con los demás órganos, la alegría que afecta al corazón mejora el flujo de la energía vital ent odas las partes del cuerpo.

Las personas que tienen problemas mentales o emocionales suelen ser desconfiadas y les falta confianza en sí mismas. Un hipocondríaco sospecha que está gravemente enfermo; una personalidad depresiva duda de su propia capacidad, y una persona con trastornos mentales desconfía de la sinceridad y la buena voluntad de los demás. Lógicamente, eliminar su desconfianza y devolverles la confianza en sí mismos es una forma de atacar sus trastornos psiquiátricos y neurológicos de raíz.

Algunos pacientes están demasiado preocupados por su enfermedad, lo cual agrava su estado. Un método muy eficaz que usan los grandes maestros consiste en hacer que se centren en otra cosa, por ejemplo, cambiar su centro de atención de su sufrimiento interno hacia un objeto exterior, de la enfermedad de los órganos internos a lesiones externas, del concepto de que la enfermedad es grave a la idea de la recuperación. Una máxima china enseña que «transferir la esencia es cambiar la energía», lo cual significa cambiar el estado mental del paciente, que puede traer como consecuencia conducir su energía vital para que supere su enfermedad.

Según la filosofía médica china, la fuente de las enfermedades psiquiátricas y neurológicas es el corazón, que también tiene que ver con la inteligencia. Si el paciente ignora y no comprende su enfermedad, esto suele agravarla. Dar una explicación convincente es un paso positivo para superar esta causa, y funciona en cuatro etapas: informar al paciente sobre la naturaleza de su enfermedad, darle garantías sobre los principios terapéuticos para que confíe en su recuperación,

explicarle el tratamiento para que tome la iniciativa de su propia recuperación, y explicarle medias concretas que reduzcan su sufrimiento.

Según la concepción china de la medicina, la energía vital del paciente es el factor primordial para su recuperación y su salud. Hacer circular la energía se refiere a fortalecer la energía vital y mejorar el flujo armonioso para superar los trastornos psiquiátricos, neurológicos y cualquier otro. Este método recurre a la terapia de chi-kung.

Hacer que las emociones interactúen es una hábil aplicación del principio de los cinco procesos elementales para manipular la emoción adecuada y superar las enfermedades psiquiátricas, neurológicas y psicosomáticas sin recurrir a los medicamentos, la acupuntura, la terapia de masaje, ni ninguna otra técnica terapéutica. La aplicación de que «el fuego destruye el metal» y «la madera destruye la tierra», cuando se usa la alegría para curar la debilidad pulmonar y la ira para curar la extraña enfermedad del emperador, como se ilustra en el capítulo 6, son dos ejemplos de esta interacción de las emociones.

Los enfoques chinos de la diagnosis y el tratamiento

Debemos recordar que, en la medicina china, el médico trata al enfermo en lugar de tratar la enfermedad. Lo que le interesa es eliminar las condiciones patogénicas del paciente y devolverle así la salud, en lugar de limitarse a recomendar una medicación o un tratamiento estereotipado, según la etiqueta que le haya dado a la enfermedad del paciente.

De este modo, es posible que distintos pacientes que padezcan lo que los médicos occidentales llaman la misma enfermedad reciban del médico chino un tratamiento diferente, porque las condiciones patogénicas de cada enfermo suelen ser diferentes. Por ejemplo, es posible que dos pacientes que sufran de esquizofrenia presentan síntomas externos similares, e incluso que den respuestas parecidas durante la consulta. Pero puede que un diagnóstico minucioso revele condiciones patogénicas distintas. Por ejemplo, tal vez un paciente tenga congestionada la energía del hígado, mientras que en el otro la energía del riñón sea demasiado débil y no aumente. Por consiguiente, el tratamiento tendrá que ser diferente, aunque parezca que ambos pacientes presentan los mismos síndromes. En el primero, lo fundamental es dispersar la congestión de la energía en el sistema del hígado, mientras que en el segundo hay que fortalecer y promover el flujo de la energía del riñón.

Por más que las principales condiciones patogénicas sean similares (por ejemplo, que ambos sufran la deficiencia de energía en el sistema del riñón), es posible que las causas que preceden a este problema así como los trastornos psicosomáticos relacionados con ellas sean diferentes. Por ejemplo, es posible que la deficiencia de la energía del riñón se deba en el primer paciente a algún problema pulmonar, mientras que en el segundo se deba a una disfunción del bazo. Por consiguiente, tal vez el primer paciente esquizofrénico también sufra de asma, mientras que el segundo tenga una úlcera de estómago.

¿Cómo averigua el médico chino todos estos problemas aparentemente tan complejos? Mediante un diagnóstico minucioso del enfermo como una persona completa. Por más que el paciente manifieste síntomas de esquizofrenia, el médico chino no dejará que esta observación confunda su diagnóstico, para que no lo afecte de tal manera que le impida descubrir otras condiciones patogénicas importantes.

Como las condiciones patogénicas incluso de la misma enfermedad varían de un paciente a otro, y porque eliminar estas condiciones es el objetivo del tratamiento, ¿significa esto que las recetas médicas o el tratamiento son caprichosos o que dependen de la preferencia arbitraria del médico? De ninguna manera, porque los numerosos síntomas que se recogen del diagnóstico se clasifican en tipos de síndromes, y si bien el maestro sigue teniendo gran variedad y flexibilidad para elegir una medicina o un tratamiento en particular, las recomendaciones y los procedimientos

para distintos tipos de síndromes se suelen generalizar para mayor comodidad del médico medio. Las abundantes experiencias de los maestros del pasado en el tratamiento de los síndromes típicos constan por escrito y son el núcleo a partir del cual los médicos modernos elaboran sus propias recetas o tratamientos, según el diagnóstico que hagan de sus pacientes.

A continuación se describen las causas y los tratamientos de algunas enfermedades psiquiátricas y neurológicas y, para cada una de ellas, un ejemplo tomado de la fitoterapia, la acupuntura, la terapia de masaje y la terapia de chi-kung, y dos ejemplos de las «técnicas terapéuticas del corazón». Para simplificar, sólo se da el tratamiento principal; no se incluye el tratamiento secundario para enfermedades psicosomáticas parecidas y para otras enfermedades. Si el lector encuentra extrañas las explicaciones de la enfermedad y su tratamiento, conviene que recuerde que la medicina china parte de un paradigma diferente y que estos tratamientos han dado resultado para curar los trastornos respectivos.

Es posible que encontremos algunas semejanzas entre los métodos terapéuticos chinos y el tratamiento psiquiátrico occidental. La fitoterapia corresponde a la quimioterapia o la psicofarmacología, aunque el enfoque chino trata al enfermo de forma holista y no presenta efectos secundarios drásticos. El principio básico de la acupuntura, la terapia de masaje y la terapia de chi-kung es similar a la terapia de electrochoque, con la diferencia de que los chinos usan la energía vital natural, que tonifica al paciente, mientras que en Occidente se usa una descarga eléctrica, que puede producir resultados horribles. La «técnica terapéutica del corazón» corresponde a la psicoterapia y la terapia conductista, sólo que los métodos chinos son más amplios y tardan menos tiempo.

La fitoterapia para la psicosis maníaco-depresiva

Este ejemplo está tomado del famoso libro de Yu Zheng, escrito en el siglo XVIII, *Comentarios sobre historiales clínicos antiguos y modernos*. Por un exceso de melancolía, una joven estaba delgada y se mostraba impaciente. Se volvió maníaco-depresiva, y a menudo reía o lloraba sin motivo. A veces incluso se presentaba desnuda, y con frecuencia decía tonterías.

El médico Wu Jian Shan comprobó que tenía el pulso flotante e irregular. Llegó a la conclusión de que el espíritu se le había desplazado de su sede, el corazón. Le pidió que hirviera zi he che *(Placenta hominis)* hasta formar una pasta, que la secara y la corara en rodajas, y que las comiera cuando le apeteciera. También le recomendó que tomara la «decocción para tranquilizar la mente» durante el día y, evidentemente, que siguiera un tratamiento de «píldoras para apaciguar las intenciones» por la noche. Se recuperó, se casó, tuvo un hijo al año siguiente, engordó y está sana.

Los ingredientes de la «decocción para tranquilizar la mente» son los siguientes:

yuan zhi (Polygala tenuifolia wild),
gan cao (Radix glycyrrhizae),
ren sheng (Radix ginseng),
dang gui (Radix angelicae sinensis),
shao yao (Radix paeoniae alla),
mai dong (Radix ophiopogonis), y
da zao (Fructus ziziphi jujabae).

Los ingredientes de la «píldora para apaciguar las intenciones» son los siguientes:

yuan zhi (Polygala tenuifolia wild),
ren sheng (Radix ginseng),

gan cao (Radix glycyrrhizae),
dang gui (Radix angelicae sinensis),
gui xin (Plumula cinnamomi),
mai dong (Radix ophiopogonis),
shao yao (Radix paeoniae alla),
fu qin (Poria),
sheng jiang (Rhizoma zingiberis recens), y
da zao (Fructus ziziphi jujabae).

La acupuntura para la esquizofrenia

Según la concepción china de la medicina, la esquizofrenia se debe a la «división» o la «descomposición» de la psique, sobre todo cuando ésta ha sufrido un fuerte ataque que ha dado como resultado que el espíritu haya salido del lugar que le corresponde. Hay muchos tipos de esquizofrenia, que fundamentalmente se pueden clasificar en dos grupos principales: la esquizofrenia pasiva y la activa.

La esquizofrenia pasiva se debe ante todo a una extrema preocupación o melancolía, como consecuencia de la congestión y el estancamiento de la energía del hígado, que hace que se produzca un exceso de flema que bloquea las salidas del corazón.

Algunos síntomas frecuentes son pulso leve y rápido, lengua de color claro, saburra fina, sensación de depresión y de rechazo, hablar solo, pero no hablar mucho con los demás, reír o llorar de manera anormal, falta de apetito, sensación de letargo, que a uno le engañen la vista, el oído y el olfato.

Para tratar la esquizofrenia pasiva, los principios fundamentales son nivelar el flujo de energía, disolver la flema y eliminar el bloqueo. En acupuntura se aplica el principio manipulativo de «la nutrición compensatoria y la limpieza compensatoria». Los principales puntos de acupuntura que hay que manipular son el *neiguan* (PC 6), en el meridiano del pericardio; el *fenglong* (E 40), en el meridiano del estómago, y el *renzhong* (DM 26), en el meridiano gobernador. Manipular el *neiguan* produce el efecto de apaciguar el corazón y nivelar el flujo de energía; manipular el *fenglong* disuelve la flema y desintoxica impurezas, y manipular el *renzhong* «dispersa el yang» y abre los bloqueos. En la figura 26.1 se explica dónde están situados los puntos vitales.

Por su parte, la esquizofrenia activa se debe fundamentalmente a la frustración de las emociones o las ambiciones. La ira extrema, que perjudica el hígado, provoca el aumento del fuego del hígado y el de la vesícula que, junto con la flema, perturban el espíritu en el corazón, provocando falsas ilusiones y engaños.

Los pacientes que sufren de esquizofrenia activa suelen presentar síntomas como pulso liso y terso, saburra amarilla, rostro y ojos enrojecidos; hablan en voz alta y dicen cosas sin sentido, manifiestan una actitud activa y agresiva, una conducta irresponsable y grosera, corren como locos y gritan, estropean las cosas de los demás y les hacen daño.

Los principios terapéuticos son dispersar el fuego, disolver la flema y calmar el espíritu. Se utiliza el principio manipulativo de la dispersión. Los principales puntos de acupuntura que hay que manipular son el *taichong* (H 3), en el meridiano del hígado, y el *renzhong* (DM 26) y el *dazhui* (DM 14), en el meridiano gobernador. La manipulación del punto vital *taichong* (situado justo detrás del dedo gordo del pie) armoniza la energía del hígado, dispersa el fuego y elimina la congestión. La manipulación del *renzhong* «dispersa el yang» y abre el bloqueo, y la del *dazhui* promueve las funciones fisiológicas y alerta el cerebro. Veáse la figura 26.1.

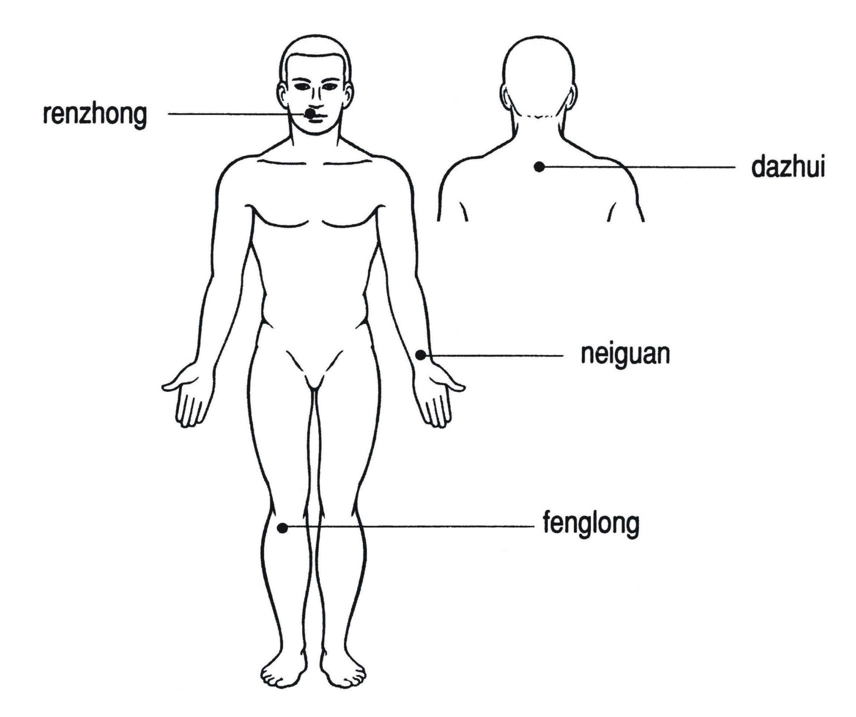


Figura 26.1: Los principales puntos de acupuntura para la esquizofrenia

Entre los puntos de acupuntura secundarios que se pueden trabajar tanto para la esquizofrenia pasiva como para la activa figuran los siguientes. Para reducir el estado maníaco se manipulan el *yongquan* (R 1) y el *daling* (PC 7); para eliminar las voces alucinatorias se manipulan el *tinggong* (ID 19) y el *tinghui* (V 2); para las imágenes ilusorias, el *jingming* (V 1); para evitar las falsas ilusiones, el *baihui* (DM 20); para superar el hablar sin sentido, se manipulan el *lianquan* (RM 23) y el *xinshu* (V 15); para aliviar el dolor de cabeza, el *fengchi* (V 20). Véase la figura 26.2.

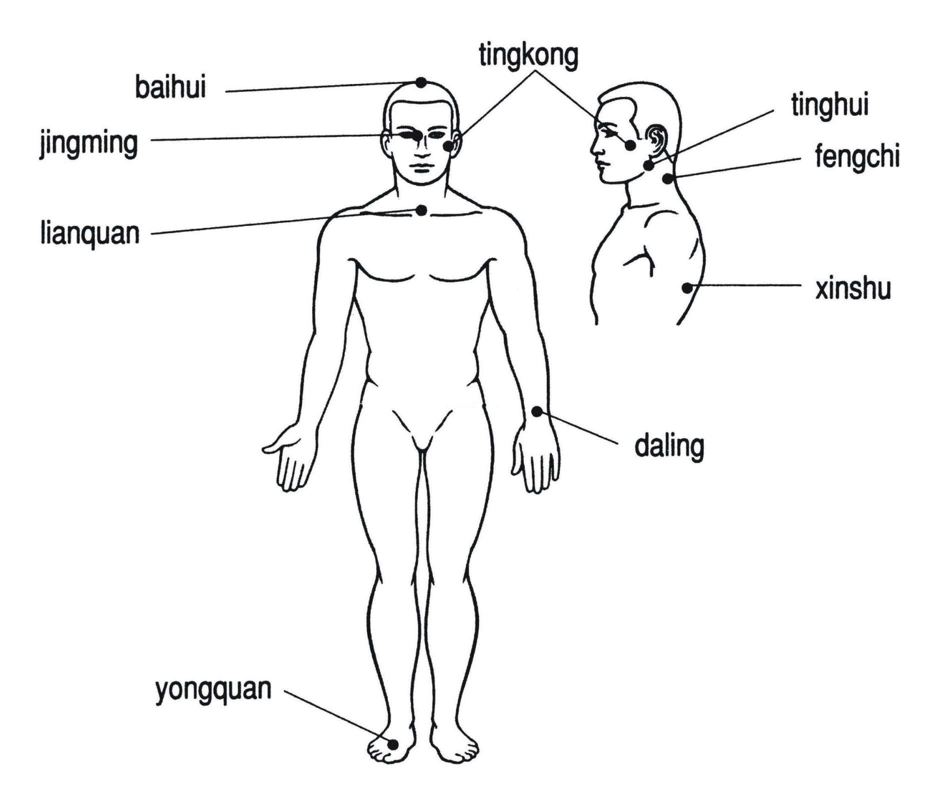


Figura 26.2: Los puntos de acupuntura secundarios para la esquizofrenia

La terapia de masaje para la hemiplejia

La terapia de masaje es uno de los mejore métodos terapéuticos para la hemiplejia, es decir, la parálisis de un lado del cuerpo, y otros trastornos neurológicos similares. Mientras que el tratamiento occidental para la hemiplejia pasa necesariamente por el cerebro, porque según la concepción médica occidental la hemiplejía se debe a un defecto orgánico en el lado contrario de este órgano, como un coágulo o una hemorragia en un vaso cerebral, los chinos dicen, y lo han demostrado con éxito, que no es necesario abrir el cerebro para tratar la hemiplejia, porque aunque el agente patógeno se encuentre allí (lo cual es discutible), se puede eliminar por otros medios. Sin duda, resulta lamentable que cuando los médicos occidentales tienen la gran oportunidad de encontrar curas eficaces para la hemiplejia a través de otros medios que no sean su medicina «ortodoxa», lo único que hacen es manifestar su asombro, cuando no su incredulidad; aparentemente, son demasiado arrogantes o están demasiado ocupados con otros trabajos para ponerse a investigar con la intención de beneficiar a otros enfermos de hemiplejia, sobre todo los de las sociedades occidentales.

Es increíble, sin duda, que la hemiplejia, una enfermedad tremenda y deshumanizadora que afecta sobre todo a personas de la tercera edad, que merecen que los investigadores de las generaciones más jóvenes les presten más atención, la pueda curar un masajista experto y hábil usando tan sólo los dedos. La hemiplejia está asociada a numerosos trastornos, sobre todo lesiones en la cabeza, tumores cerebrales, infartos y enfermedades cardiovasculares.

Según la concepción china de la medicina, la hemiplejia se debe a una deficiencia de la energía nutriente de defensa, que provoca una mala circulación de la energía vital, a menudo acompañada por el ataque de agentes exógenos, como el «viento» o el «calor», lo cual, traducido a términos occidentales indica que, si no hay suficientes neuronas para la neurotransmisión, o si el mecanismo de defensa que elimina los bloqueos y contrarresta el ataque exógeno al sistema nervioso no es adecuado, se produce un flujo desordenado de impulsos nervioso que transmiten los mensajes necesarios a todas las partes del cuerpo. Cuando se altera esta función natural de nuestro sistema nervioso, los agente exógenos, como las sustancias químicas tóxicas y los gérmenes patógenos (que tal vez se encuentren en el cuerpo de forma permanente) tienen una oportunidad de causar daño, de provocar una hemiplejia. Interesa destacar que la interrupción de las funciones naturales o la lesión de los agentes exógenos se puede producir en el cerebro o no.

Los principios terapéuticos, que lógicamente parte de la explicación patológica, consisten en mejorar la energía nutriente y la energía de defensa y hacer que la energía vital vuelva a circular bien. Si se diagnostican males exógenos, como el «viento» y el «calor», en ciertos meridianos y sistemas orgánicos, entonces también se incluyen los principios de despejar el viento y y dispersar el calor.

Obsérvese que, según este paradigma y si se utiliza el enfoque holista, no hay que preocuparse por los tipos exactos de neurohormonas que son deficientes (no importa, por ejemplo, si se trata de acetilcolina, histamina o noradrenalina), ni de dónde están bloqueados los impulsos electroquímicos (si esto ocurre en alguna sinapsis del cerebro o en los ganglios de la médula espinal), ni exactamente del tipo de toxinas o microbios en cuestión (si se trata de estricnina, imipramina, los bacilos de la tuberculosos o meningococos). Cuando se reanudan las funciones naturales, la energía vital fluye en armonía por todo el cuerpo y hace desaparecer los bloqueos o el ataque exógeno allí donde se encuentren. Después de todo, las personas sanas no regulan conscientemente su acetilcolina ni su histamina, ni se preocupan por la imipramina ni por los meningococos.

Se suelen utilizar diversas técnicas terapéuticas para aplicar estos principios, pero las más adecuadas son la acupuntura, la terapia de chi-kung y la terapia de masaje.

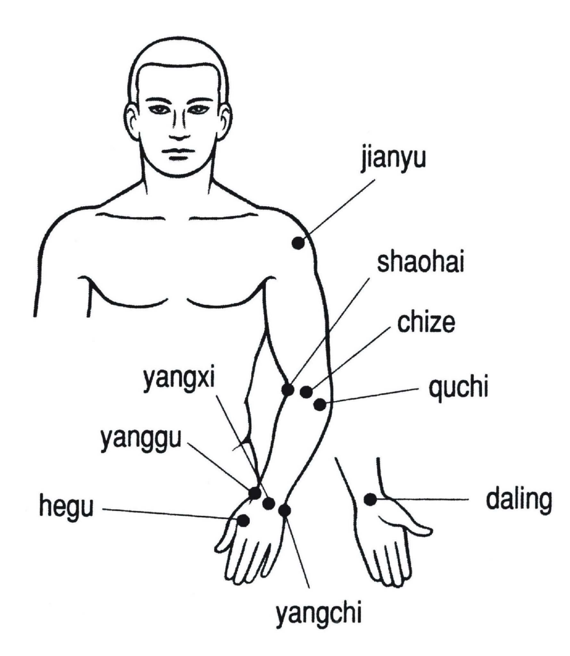


Figura 26.3: Los puntos vitales importantes de las extremidades superiores

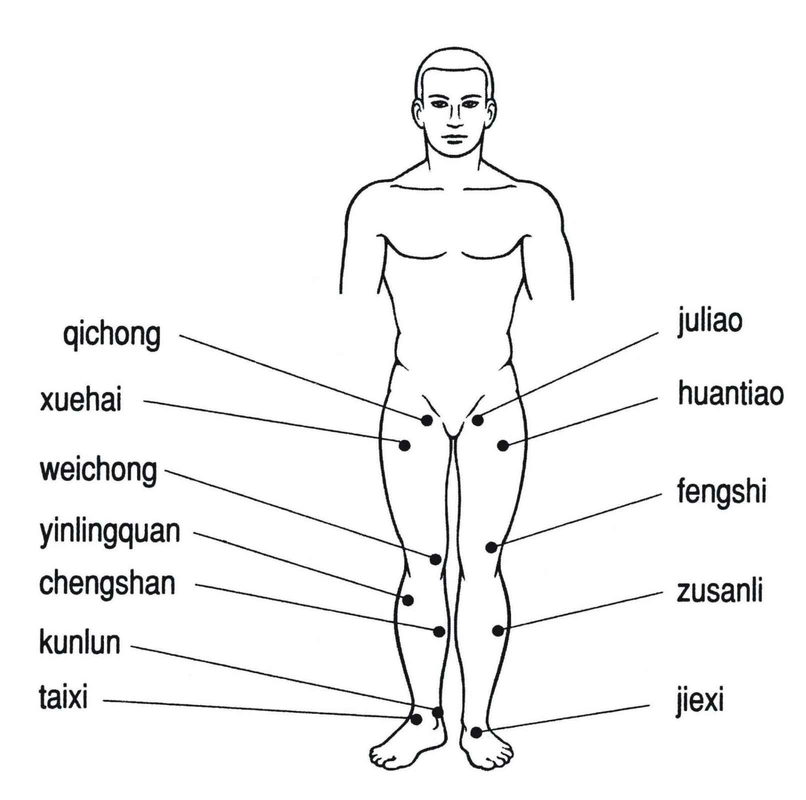


Figura 26.4: Los puntos vitales importantes de las extremidades inferiores

El tratamiento de masaje específico dependerá del estado patogénico de cada individuo que sufra de hemiplejia. El ejemplo que damos a continuación no es más que una generalización. Como los puntos vitales y los meridianos afectados casi no funcionan, el terapeuta tiene que usar más fuerza (de la que utiliza normalmente en otros pacientes) al masajear a un enfermo de hemiplejia.

El paciente tiene que estar tumbado cómodamente de espaldas. Utilizando las técnicas de *tui* (empujar) y *mo* (acariciar), se aplica un masaje general sobre las partes afectadas, desde las

extremidades en dirección al tronco, para aumentar el flujo de energía de los nutrientes y la energía de defensa.

A continuación, se masajean las extremidades superiores. Se aplican las técnicas de *qia* (perforar), *ci* (aguijonear), *nian* (sujetar) y *zhen* (vibrar) sobre los siguientes puntos vitales: *jianyu* (IG 15), *quchi* (IG 11), *chize* (P 5), *shaohai* (C 3), *daling* (PC 7), *yangchi* (SJ 4), *yangxi* (IG 5) y *yanggu* (ID 5). Se usa *tui* (empujar) sobre el *shousanli* (IG 10) y el *hegu* (IG 4).

A continuación se masajean los siguientes puntos vitales de las extremidades inferiores, aplicando las mismas técnicas de masaje que para las extremidades superiores: *qichong* (E 30), *juliao* (VB 29), *huantiao* (VB 30), *fengshi* (VB 31), *yinlingquan* (B 9), *xuehai* (B 10), *weizhong* (V 40), *chengshan* (V 57), *taixi* (R 3), *kunlun* (V 60) y *jiexi* (E 41). Conviene usar *tui* (empujar) para el *zusanli* (E 36).

Se masajea el rostro con las técnicas de mo (acariciar) y rou (rotar). Se aplican las técnicas de tui (empujar) y na (agarrar) para los siguientes puntos vitales: *taiyang* (Extra), *cuanzu* (V 2), *jingming* (V 1), *yifeng* (SJ 17), *jiache* (E 6) y *dicang* (E 4).

Conviene que el paciente complemente la terapia de masaje con ejercicios de fisioterapia, como mover y flexionar los brazos y las piernas y girar y rotar la cabeza. Tiene que utilizar la mano buena para ayudarse a hacer el ejercicio.

La terapia de chi-kung para la epilepsia

La epilepsia, una enfermedad que se caracteriza por ataques y convulsiones, es otro buen ejemplo de la diferencia típica de enfoques y consideraciones entre Occidente y Oriente con respecto a esta enfermedad. La medicina occidental todavía no está segura de las causas y el tratamiento para la epilepsia. Se concentran muchos esfuerzos en la fisiopatología, que intenta localizar en las unidades más pequeñas posibles el estado electroquímico de las células del cerebro al comienzo de la enfermedad.

Los distintos tipos de epilepsia se dividen en dos grandes grupos: la epilepsia idiopática, en la cual no hay muestras de ningún trastorno orgánico en el cerebro, y la epilepsia sintomática, en la cual el ataque es un síntoma de la enfermedad orgánica, que se supone se debe a la fiebre, un tumor cerebral, la falta de oxígeno, la presencia de toxinas o un exceso de azúcar, o la abstinencia de drogas. Como las causas son inciertas, la medicina occidental se encuentra bastante perdida con respecto al tratamiento de la epilepsia, que consiste básicamente en quimioterapia para evitar los ataques. Este tratamiento con medicamentos se agrava aún más por la necesidad de recetar distintos tipos de drogas para los distintos tipos de ataques; por ejemplo, fenitoína o fenobarbital para las crisis generalizadas, etosuximida o valproato para las crisis de ausencia, carbamazepina o primidona para las crisis parciales, y corticoides o clonazepán para la epilepsia mioclónica. Todos estos medicamentos poseen fuertes efectos tóxicos.

En cambio, los chinos se olvidan de las hojas y las ramas y se concentran en el bosque: no les preocupan los mínimos detalles de su fisiopatología y su bioquímica, sino que consideran al enfermo epiléptico como una persona entera. Para los investigadores en medicina china, la causa de la epilepsia es el temor o el susto que se ha experimentado a una edad temprana o, de manera significativa, cuando el feto estaba en el vientre de su madre. Las energías negativas que producen el temor o el susto hacen que la energía vital del paciente se hunda y se vuelva caótica, lo cual afecta al corazón y los riñones. La deficiencia de la energía del riñón y la energía del corazón a su vez afecta al hígado y al bazo. La deficiencia de los sistemas del hígado y el bazo genera «viento» y produce flema, que fluye hacia arriba y provoca bloqueos en distintas partes del cuerpo, produciendo convulsiones y ataques.

Como es de esperar, es posible que a los que no están familiarizados con la filosofía médica china les resulta extraña esta explicación, incluso absurda, del mismo modo que a los que no

tienen información sobre la teoría médica occidental les resulta increíbles conceptos tales como el azúcar en el cerebro o una descarga imprevisible de neuronas. Pero lo importante es que, mientra que la medicina occidental está perdida en esta cuestión, la etiología china de la epilepsia, confirmada por su diagnosis, proporciona unos principios terapéuticos y un tratamiento eficaces para la enfermedad.

Los principios terapéuticos son restaurar el flujo armonioso de energía vital en los sistemas del corazón, los riñones, el hígado y el bazo, dispersar el «viento» y disolver la flema. La terapia de chi-kung, la acupuntura y la fitoterapia proporcionan técnicas terapéuticas útiles para conseguir estos principios.

Existen dos aspectos en el tratamiento para la epilepsia que brida el chi-kung. Uno consiste en obtener la convulsión y la crisis cuando existe la enfermedad, y el otro es curar al enfermo, eliminando su estado patogénico mediante la práctica del chi-kung cuando no sufre un ataque epiléptico.

Cuando el paciente sufre una convulsión o un ataque, primero hay que asegurarle que se puede controlar el ataque y pedirle que se relaje todo lo posible. Se le afloja la ropa y se le quitan los zapatos. Se le abren los puntos vitales *baihui* (DM 20), *shenque* (RM 8), *dazhui* (DM 14) y *mingmen* (DM 4), haciendo rotar un dedo encima de ellos. Para saber dónde se encuentran esto puntos, consúltese la figura 26.5. A continuación, se le abren algunos puntos vitales de los brazos y las piernas, como los que se masajean en los pacientes de hemiplejia, que se ilustran en las figuras 26.3 y 26.4. Si el paciente tiene agarrotados los dedos de las manos o de los pies, se los masajeamos para enderezarlos; los sujetamos rectos con una mano y los acariciamos hacia abajo con la otra. Se transmite energía vital al paciente a través de su punto vital *mingmen*.

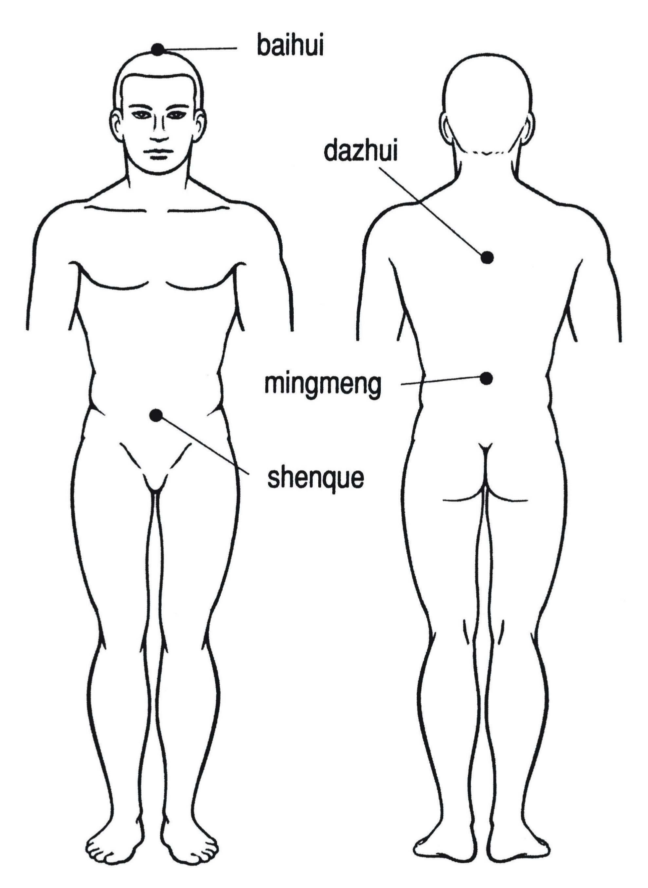


Figura 26.5: Los puntos vitales importantes del cuerpo

Cuando el paciente no sufre un ataque, podemos enseñarle ejercicios de chi-kung para que recupere el flujo armonioso de energía. Tiene que practicarlos dos veces por día, durante algunos meses. El chi-kung es el método más holista de la terapéutica china. Casi todos los ejercicios generales de chi-kung consiguen el efecto de armonizar el flujo de la energía. El juego de los cinco animales, que se explicó en el capítulo 22, y la respiración abdominal y la ducha dorada que vimos en el capítulo 24, son ejemplos excelentes.

Para obtener resultados más inmediatos, aunque no necesariamente mejores, se pueden practicar ejercicios de chi-kung especiales que actúan sobre los sistemas del corazón, los riñones, el hígado y el bazo, en lugar de los ejercicios generales.

La curación de la psicosis depresiva y la fobia

Una de las maneras más interesantes y eficaces de curar las enfermedades psiquiátricas es el conjunto especial de procedimientos de tratamiento que recibe el nombre de «técnicas terapéuticas del corazón». Había una vez un erudito que se casó con una mujer hermosa. Por desgracia, la hermosa esposa murió poco después de la boda y el erudito quedó sumido en una gran tristeza y depresión. Ningún médico puedo curarlo de la psicosis depresiva hasta que fue a ver al maestro Zhu Zhen Heng. Después de preguntarle que le pasaba y de tomarle el pulso, el médico le palpó el estómago y le dijo: «Ha perdido el apetito y ya no le apetece comer ni beber nada, ¡lo cual es un síntoma evidente de que está embarazado!»

Al escuchar este diagnóstico ridículo, el erudito se echó a reír a carcajadas. Desde entonces, cada vez que veía a sus amigos les decía: «Se supone que Zhu Zhen Heng es un gran médico, pero en realidad es un tonto. ¡Me diagnosticó que estoy embarazado!» Y todos reían a carcajadas y se burlaban de Zhu Zhen Heng.

Unos quince días después, la psicosis depresiva del erudito había desaparecido, casi sin que él se diera cuenta. El gran médico utilizó la terapia de «abrir el corazón del paciente», es decir, alegrarlo, para que su energía vital fluyera armoniosamente.

El siguiente caso es el de un médico de la dinastía Yuan, Zhang Zi He, que utilizó la técnica de «centrarse en otra cosa». Un comerciante y su mujer, junto con otros huéspedes, fueron víctimas de un robo en una casa de huéspedes durante un viaje de negocios. Los ladrones hicieron tanto ruido, golpeando las meses y las puertas, que la mujer, aterrada, se escondió bajo una cama. Cuando regresaron a su casa, le apareció una fobia. Su estado psicótico era tan grave que le asustaban los ruidos más insignificantes de la casa. Muchos médicos le recetaron plantas caras, acupuntura y otros tratamientos para tranquilizar la mente, pero todo fue en vano.

El famoso médico Zhang Zi He aplicó un método extraordinario y, sin embargo, sencillo. Le pidió a la mujer que se sentase en una silla, mientras dos criados fuertes la sujetaban. Entonces él golpeó suavemente con un palo la mesa que había delante de la mujer. Ella se asustó, pero no se podía mover porque la tenían sujeta. «No es más que una mesa. ¿Le tiene miedo a la mesa?», preguntó él, con suavidad. «No», respondió ella, pero siguió temblando.

El médico siguió golpeando la mesa con el palo, al principio con suavidad, pero cada vez más fuerte hasta provocar un estruendo. Mientras tanto, fue transfiriendo a la mesa el temor desconocido de la mujer, haciéndole decir que no le tenía miedo a la mesa. Después golpeó la puerta y otras partes de la casa, haciendo mucho ruido, pero la mujer no se asustó, ni siquiera cuando los criados la soltaron.

Esa noche, cuando la mujer dormía, le pidió a los criados que hicieran mucho ruido y que golpearan la puerta de su dormitorio. Pero esto no le provocó ningún trastorno: su fobia había desaparecido. Puede que el método parezca sencillo, pero hay que ser un gran maestro para pensarlo y aplicarlo bien. El médico hizo que dejara de centrar su atención en su desconocido

temor interior para concentrarla en la mesa, algo exterior, y modificó el estado mental de la paciente para conducir su energía vital a fin de resolver el problema.

La medicina china tiene mucho que ofrecer a Occidente. Muchos trastornos que habitualmente se consideran incurables según la concepción occidental se pueden curar, como hemos visto, utilizando métodos chinos. Lo bueno no consiste tan sólo en aprender algunas técnicas terapéuticas útiles, como suelen hacer algunos médicos occidentales más decididos, sino, fundamentalmente, a mi entender, en comprender la filosofía de la medicina china, tan diferente de la medicina occidental; de este modo los científicos serían capaces de analizar desde una perspectiva diferente problemas que ahora parecen sin solución y obtener algunas respuestas, aunque sigan usando el tratamiento occidental convencional, para los numerosos problemas médicos que aquejan actualmente a las sociedades occidentales.

27

El camino de los mayores logros

La meditación en medicina

Aparentemente, los griegos no distinguían la naturaleza divina de la humana en el hombre, y lograron incluir en él tanto el alma y el espíritu como la mente. Descartes separó la mente del cuerpo. Darwin redujo considerablemente la divinidad humana. Freud y su escuela iniciaron el proceso de volver a poner la mente en los asuntos humanos y redujeron todavía más el aspecto divino de la humanidad. Como en el pasado, los aspectos religiosos, en este caso el alma y el espíritu, se pasaron por alto, sencillamente. El énfasis que pone Freud en la sexualidad pareció degradar todavía más al hombre.

PROFESOR PHILIP RODES,
El valor de la medicina

El ser humano como unidad de esencia, energía y espíritu

La diferencia en el concepto de salud entre Occidente y Oriente va más allá de los principios patológicos y las técnicas terapéuticas. Para los chinos, estar sanos no sólo es no tener ninguna enfermedad, sino disfrutar de bienestar físico, emocional, mental y espiritual. No podemos decir que alguien está sano si, por más que no sufra ninguna enfermedad física, se irrita fácilmente, tiene poca capacidad de concentración o está lleno de vicios y defectos.

Los chinos creen que el hombre e suna unidad orgánica de esencia, energía y espíritu. La esencia (*jing*) es la sustancia física de la persona; la energía (*chi*) es la fuerza vital, y el espíritu (*shen*) es la mente, el alma o la conciencia. La salud supone el bienestar de estos tres aspectos del hombre. Las enfermedades infecciosas, cuando alguien es atacado por gérmenes patógenos, son trastornos del *jing* o la esencia; las disfunciones fisiológicas, cuando ciertos órganos no funcionan bien, son trastornos del *chi* o la energía; la enfermedad psíquica, cuando un paciente sufre espantosas alucinaciones, es un trastorno del *shen* o el espíritu. Esta división, sin embargo, se hace sólo por una cuestión de conveniencia porque, cuando cualquiera de estos aspectos se ve aquejado por una enfermedad, los otros también se ven afectados, porque los tres aspectos, el *jing*, el *chi* y el *shen* no son tres partes diferentes, sino que son aspectos del mismo organismo que están estrechamente relacionados.

Según la concepción occidental de la medicina, es posible que al mente sea diferente del espíritu; en cambio, en chino, por las diferencias culturales y lingüísticas, mente, espíritu, alma y conciencia son palabras que a veces se intercambian. Por lo tanto, los trastornos psiquiátricos o psíquicos a veces se interpretan como trastornos espirituales.

Interesa destacar que es probable que los occidentales modernos sean el único pueblo de toda la historia de la humanidad que ha alienado el espíritu del cuerpo en medicina y salud. Todos los pueblos conocidos de las grandes civilizaciones del mundo, como los antiguos egipcios, los

mesopotámicos, los indios, los sudamericanos y los árabes, además de los chinos, tenían un enfoque holista de la salud, y contemplaban las necesidades tanto espirituales como físicas del hombre. No es una casualidad histórica que la mayoría de los médicos de las antiguas civilizaciones de todo el mundo, con la notable excepción de los chinos, fueran también sacerdotes.

Esta actitud integral sigue siendo corriente en la actualidad entre muchos pueblos altamente civilizados. Por ejemplo, el doctor Vasant Lad considera que la medicina india «analiza la salud y la enfermedad en términos holistas, teniendo en cuenta la relación intrínseca entre el individuo y el espíritu cósmico, el individuo y la conciencia cósmica, la energía y la materia».[39] Shaykh Hakim Moinuddin Chishti, un sanador musulmán moderno, dice que «hay que conocer y tener en consideración los planos físico, mental y espiritual de la existencia para que haya salud de verdad».[40]

En el pasado, también para los occidentales el espíritu era una parte esencial del cuerpo. La dicotomía no se estableció formalmente hasta la Edad Media, cuando los doctores en teología comenzaron a ocuparse del espíritu y los doctores en medicina, del cuerpo físico, aunque la sanación espiritual en sus diversas formas ha seguido desempeñando un papel significativo en la cultura occidental, a pesar de la indiferencia, e incluso el desdén, de muchos médicos ortodoxos.

Es probable que sea esta falta de comprensión o de valoración del punto de vista holista del espíritu y el cuerpo, más que ningún otro motivo, lo que ha inducido a muchos estudiosos occidentales modernos a considerar los sistema médicos antiguos como prácticas supersticiosas, aunque lo practicaran con éxito unos pueblos muy civilizados. Afortunadamente, a medida que cada vez más médicos occidentales atribuyen a la mente una importancia mayor para las cuestiones médicas, en los últimos años estamos recuperando también el concepto de espíritu. Refiriéndose a ello, dice Francis MacNutt, sanador cristiano de fama mundial: «Se supone que la "unción de los enfermos" ahora sirve para curar al hombre entero, y no sólo y principalmente para preparar el alma para la muerte».[41] ¿Sirve para las enfermedades físicas y emocionales? «En los últimos dieciocho años, creo que puedo decir sin temor a equivocarme que he visto cómo se han llevado a cabo miles de curaciones a través de la oración», responde MacNutt, que ha realizado curaciones en más de treinta países.[42]

La espiritualidad es universal

Puesto que los chinos siempre han considerado el espíritu y el cuerpo como una unidad, ¿por qué los antiguos médicos chinos, a diferencia de la mayoría de sus equivalentes en otras grandes civilizaciones antiguas, no eran también sacerdotes? Eso se debe a que los chinos no defendían ni defienden ninguna práctica religiosa concreta para alcanzar la salud espiritual. Aunque los chinos son espirituales, es decir, creen en la realidad del espíritu que trasciende el cuerpo físico, no practican una religión determinada. En otras palabras, los chinos creen que la salud espiritual se puede alcanzar a través de cualquier religión, o incluso sin ninguna religión formal, de modo que el análisis sobre la salud espiritual que hacemos en este capítulo no es religioso en absoluto.

Sin embargo, como la salud espiritual está estrechamente relacionada con la evolución religiosa, gran parte de lo que tratamos aquí entra en el campo del misticismo y la metafísica, más

39. Doctor Vasant Lad, *Ayurveda: The Science of Self Healing*, Lotus Press, Santa Fe, Nuevo México, 1985, p. 18.

40. Shaykh Hakim Moinuddin Chishti, *The Book of Sufi Healing*, Inner Traditions International, Nueva York, 1985, p. 16.

41. Francis MacNutt, «Healing Prayers» en Church y Sherr (editores), *The Heart of the Healer*, Signet Book, Nueva York, 1987, p. 191.

42. Ibídem, p. 196.

que en el de la medicina propiamente dicha. Por tanto, viene al caso hacer un breve análisis de la evolución espiritual de las grandes religiones del mundo.

Aunque parezca que estas grandes religiones presentan diferencias notorias en cuanto a sus aspectos rituales, sus enseñanzas básicas revelan unas semejanzas increíbles. Para demostrarlo, basta con hacer este sencillo experimento. A continuación se mencionan los objetivos fundamentales de las grandes religiones del mundo, como los enseñan sus principales maestros; en lugar de las expresiones que las delatarían, como «Dios» y «Brahmán», se ha utilizado una expresión neutra, como «realidad suprema». ¿Puede distinguir el lector a qué religión se refiere cada cita?

«Evita todas las formas del mal y practica todas las formas del bien; en definitiva, deja que tu corazón regrese a la realidad suprema».

«Hay una sola realidad suprema, que es el origen de toda la humanidad, el amo de todo, actúa a través de todo y está presenten en todo».

«La realidad suprema lo es todo. De la realidad suprema proceden las apariencias, las sensaciones, los deseos, las acciones, que no son más que un nombre y una forma. Para conocer la realidad suprema, hay que experimentar la identidad entre uno mismo y el yo».

«La realidad suprema existe antes que el cielo y la tierra y no tiene ni forma ni apariencia. Está en permanente cambio y su transformación constante da lugar a la forma y la apariencia de todo lo que hay en el universo».

«Todas las escrituras y todos los profetas desde el primero han dicho lo mismo: que nos ha creado la realidad suprema y que la finalidad especial de nuestra existencia es intentar por todos los medios regresar a ella».

La primera cita es de Zhi Yi, un maestro budista. La «realidad suprema» se sustituye en este caso por el «vacío». La segunda cita está tomada de la Biblia. Donde pone «realidad suprema» y «origen» debería poner «Dios» y «Padre», respectivamente. La tercera es una cita de los *Upanishads*, los libros sagrados de los hindúes. En este caso, la «realidad suprema» debería ser «Brahmán». La cuarta cita está tomada de Lao Tzu en el Tao Te Ching. Donde pone «realidad suprema» habría que poner «Tao». Y la quinta es de Shaykh Hakim Moinuddin Chishti, un maestro musulmán. Habría que reemplazar la «realidad suprema» por «un creador sabio que nos ama».

Pero no sólo son similares sus objetivos, sino también las maneras de alcanzarlos. Lo siguiente es lo esencial de los métodos que enseñan sus grandes maestros para conseguir la realización espiritual. ¿Reconoce el lector las religiones de las cuales están tomadas las citas?

«Evitar que el corazón piense en anda, mantenerlo libre de vanos pensamientos».

«La introversión concentra la mente en sus propias profundidades en lo que se considera el último paso antes de que el alma encuentre la realidad».

«La técnica básica para la visión interior es el silencio del corazón, y su aplicación, la terminación de todos los pensamientos».

«Es llenar la mente de Dios, excluyendo todo lo demás».

«La mente penetra en la esfera del gran sello de la luz clara, desprovista de elaboraciones dualistas».

El método del primer ejemplo lo describe Mir Valiuddin, un maestro musulmán. El segundo es el método cristiano de realización espiritual que enseña san Agustín. La palabra «realidad» que aparece en este ejemplo se debería sustituir por «Dios». El tercer ejemplo lo enseña Liu Hua Yang, un santo taoísta. El cuarto es de Swami Paramananda, un maestro hindú. El quinto método está tomado del budismo Vajrayana, tal como lo enseña Su Santidad, el propio Dalai Lama.

Es posible que a muchos lectores les cueste coincidir las citas con sus religiones respectivas porque básicamente son similares en sus objetivos y también en los métodos para ponerlos en práctica. Las diferencias aparentes en sus rituales externos y sus ceremonias se deben a factores históricos, geográficos, culturales, lingüísticos y otros. Fundamentalmente, el objetivo de las grandes religiones del mundo es el regreso o la unión con la realidad suprema, conocida con nombres diversos como Dios, Alá, Brahmán, Tao y Buda. Sus métodos, tal como los enseñan y los practican sus maestros supremos, aunque puede que la mayoría de los seguidores comunes no los conozcan pasan por la meditación. La meditación (que a veces recibe el nombre de contemplación, concentración o introversión) se refiere al entrenamiento de la mente (el espíritu, el alma o la conciencia) para que alcance niveles diferentes y más profundos (o más altos) de realidad.

Es posible que algunos lectores se pregunten qué tiene que ver este análisis de la universalidad de la evolución espiritual con la medicina china o con cualquier sistema de curación. Existen dos buenos motivos. El primero, que según la filosofía médica china, la salud es el bienestar integral de la esencia, la energía y el espíritu como un organismo unido en relación con todo el cosmos o, en términos occidentales, la salud no sólo es el bienestar físico, sino también el emocional, el mental y el espiritual del individuo y también de todo el universo. El segundo, que la similitud de los objetivos y los métodos fundamentales de las diferentes religiones demuestra que la espiritualidad es universal; por consiguiente, el sentido y la práctica para alcanzar la salud espiritual que se explican en este capítulo no son religiosos, es decir, que los pueden seguir personas de cualquier convicción religiosa, así como también los que no profesan ninguna religión.

La enfermedad espiritual y la salud espiritual

Debido a diferencias culturales y religiosas, es posible que cada persona tenga una idea diferente sobre lo que constituye la enfermedad espiritual y la salud espiritual. Por consiguiente, lo que viene a continuación no es más que una sugerencia.

Como la moralidad es la base de todas las grandes religiones del mundo, podemos decir sin temor a equivocarnos que cualquier forma de inmoralidad es un síntoma de enfermedad espiritual. Por ejemplo, una persona está enferma cuando participa o incluso cuando alberga pensamientos para producir deliberadamente un grave daño físico o emocional, robar los bienes o las mujeres de los demás y realizar acciones evidentemente malvadas como matar, violar, torturar y obligar a hombres o a mujeres a trabajar como esclavos o a prostituirse.

Una persona que no manifiesta amor ni respeto por sí mismo ni por los demás, que carece de confianza y de sentido de la responsabilidad, que se siente perdido o a la deriva, y no encuentra sentido a la vida, que se mete en la magia negra y aplaca a los espíritus inferiores para su provecho personal, y que le teme a fantasmas y demonios, no está sana espiritualmente.

La salud espiritual incluye una sensación de paz interior, ganas de vivir y una conciencia cósmica de que existe algo más que la vida física. Una persona sana espiritualmente es generosa,

caritativa, cariñosa y amable con todos los seres vivos, sin tener en cuenta su raza, su cultura y su religión, y sin tener en cuenta si se trata de seres humanos, astrales o de cualquier otro tipo.

La educación moral o religiosa es una preparación excelente para la salud espiritual, así como para curar la enfermedad espiritual. Sin embargo, la realización espiritual es una experiencia intuitiva, no intelectual. Aunque la comprensión espiritual es muy útil, para realizar nuestro yo espiritual tenemos que experimentarlo directamente. Es lo que quería decir Lao Tzu cuando decía: «El Tao que se puede nombrar no es el verdadero Tao». Es posible que alguien que haya experimentado el Tao o la realidad suprema lo describa con exactitud, pero por la limitación del lenguaje y nuestra falta de experiencia directa, de todos modos seguiremos sin saber qué es a pesar de su excelente descripción, del mismo modo que alguien que no haya comido jamás una naranja no conocerá su sabor, por más que se lo describan.

Asimismo, dice Jesús que «el reino de Dios está en tu interior». Por más que nos describan el reino de Dios, no lo conoceremos a menos que lo experimentemos directamente. Para experimentar el reino de Dios, o el Tao, o la budeidad, o la unión con el Brahmán, o regresar a Alá, o conseguir cualquier forma de realización espiritual, el camino dorado e intemporal es la meditación.

La salud holista y la realización espiritual

Es posible que muchos crean que meditar es sentarse con las piernas cruzadas y los ojos cerrados. Ésta no es más que una de las numerosas formas externas de la meditación que, en realidad, puede adoptar cualquier forma externa; lo fundamental es entrenar la mente o el espíritu para alcanzar la realización espiritual. La oración profunda y la recitación de versos religiosos son formas de meditación, que es la principal vía hacia la salud mental y espiritual.

Recordando su experiencia en «una pequeña conferencia de científicos, en la cual todos los asistentes practicaban la meditación a diario», Lawrence LeShan explica que la meditación es «como regresar a casa [...], encontrar, recuperar, regresar a algo de nosotros mismos que alguna vez tuvimos, vagamente y sin darnos cuenta, y que hemos perdido sin saber qué era ni cuándo lo perdimos».[43]

El doctor Brugh Joy, que renunció a su próspera práctica de la medicina ortodoxa para enseñar el proceso de transformación, dice que «la meditación es el viaje a todas partes del universo entero, a la nada del punto infinitesimal que se encuentra en el centro de la conciencia individual».

La meditación es un término general, y hay innumerables técnicas para alcanzar el estado de meditación. Daniel Goleman resume las innumerables técnicas de meditación de forma interesante y, citando a Joseph Goldstein, dice que «todos los sistemas de meditación aspiran al Uno o al Cero, la unión con Dios o el vacío. Para llegar al Uno, hay que concentrarse en Él; para llegar al Cero hemos de percibir el vacío de nuestra mente».[44] En el nivel más avanzado, el Uno y el Cero son lo mismo, y se refieren al único y a ninguna otra realidad suprema indiferenciada, fuera del espacio y del tiempo, sin ninguno de los fenómenos que experimenta la conciencia ordinaria.

Sri Dhammananda, un maestro budista, resume los beneficios de la meditación de la siguiente manera: «El objetivo inmediato de la meditación es entrenar la mente y usarla de forma efectiva y eficaz en nuestra vida cotidiana. El objetivo último de la meditación es tratar de liberarnos de la rueda de Samsara, el ciclo de nacimientos y muertes».[45] Cualquier persona, independientemente

43. Lawrence LeShan, *How to Meditate*, Bantam Books, Toronto, 1988, p. 1.

44. Daniel Goleman, *The Meditative Mind*, Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Ángeles, 1988, p. xvii.

45. K. Sri Dhammananda, *Meditation: The Only Way*, Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, 1987, p. 33.

de sus convicciones religiosas, puede entender que la última frase significa que el objetivo último de la meditación es buscar la realización espiritual.

Pero a un nivel inferior, más prosaico, la meditación es un medio eficaz para curar y prevenir la enfermedad. Es bien sabido que los maestros de meditación no sólo son maduros emocionalmente, tienen la mente despierta y gozan de paz espiritual, sino que además tienen una salud física espléndida. Es posible que muchos reconozcan que la meditación puede curar los trastornos espirituales, mentales o emocionales, pero ¿cómo cura las enfermedades físicas, como una infección viral o una disfunción orgánica, por ejemplo?

Como la meditación es el proceso de entrenamiento de la mente y el espíritu, es lógico que sea eficaz para corregir los males emocionales, mentales y espirituales que, después de todo, son consecuencia de la debilidad mental o espiritual. Siguiendo la filosofía médica china, curar estos trastornos mediante la meditación es tratar al paciente como una persona entera y atacar la raíz de la enfermedad. Muchos filósofos consideran que la mente es el Yo real «permanente», mientras que todos los demás aspectos físicos están en permanente cambio. Algunos filósofos, como los que practican el budismo Theravada, incluso consideran que la mente es «transitoria». Actualmente, la ciencia moderna reconoce esta gran verdad. Dice un famoso biólogo, el profesor E. J. Ambrose:

> Uno de los rasgos más notables de los organismos vivos, tanto los unicelulares, por ejemplo, las bacterias, como los que están compuestos por diversos tipos de células, por ejemplo, los mamíferos, es que constantemente están entrando en ellos moléculas procedentes del medio ambiente, mientras que las células eliminan constantemente otras moléculas sencillas y muy afines. Este flujo de materia a través del organismo es un fenómeno universal que se observa en toda la vida. [...] De modo que el organismo no tiene una permanencia material.[46]

Nuestro cuerpo físico, incluidas todas las células que tenemos actualmente en nuestros órganos enfermos, así como los microbios que tenemos dentro, habrán cambiado por entero dentro de siete meses, como máximo, y algunas partes cambian en pocos segundos. Un maestro de meditación puede influir en el ritmo y la naturaleza de este cambio.

¿Por qué a medida que una persona avanza en su práctica de meditación poco a poco va dejando de lado los elementos negativos, como la envidia, los celos, la arrogancia y la malicia, y desarrolla actitudes positivas, como la compasión, la cortesía, la tolerancia y la amabilidad? Esto se debe a que su espíritu es una expresión y una parte del espíritu universal, que recibe nombres diversos, como Dios, Brahmán, Tathagata, Tao y Alá. Esta chispa divina que hay en él, que sólo manifiesta cualidades buenas, ha sido velada por capas de envilecimiento, amortajada por las ilusiones de las percepciones sensoriales. A medida que avanza en la meditación, se acerca a la realización espiritual, que lo conecta orgánicamente con el espíritu universal y le permite superar y derribar las capas de envilecimiento e ilusión y manifestar sus cualidades divinas intrínsecas.

Hablando de la curación espiritual mediante la imposición de manos, que él denomina «bioenergoterapia» y que se asemeja a un aspecto de la terapia de chi-kung china, el doctor Victor Krivorotov, un famoso psicólogo ruso que anteriormente había sido campeón de remo y voleibol, ofrece la siguiente explicación, afín a la concepción china de la medicina, que puede abrir vías satisfactorias para la medicina occidental, aunque es posible que al principio algunos médicos occidentales se manifiesten totalmente en contra.

> Una enfermedad es ese estado del sistema en el cual no se ha realizado plenamente el potencial espiritual. Las deformaciones que se producen en el interior de cualquiera de los subsistemas de una persona se reflejan en el estado de los demás sistemas y en la totalidad, y provocan un descenso del potencial espiritual. Partiendo de esta definición de enfermedad, ¿en qué consiste un tratamiento eficaz? El tratamiento consiste en estimular el espíritu del paciente, que afecta a todos los sistemas, para

46. Edmund Jack Ambrose, *The Nature and Origin of the Biological World*, Ellis Horwood, Ltd. Chichester, 1982, pp. 18-19.

conducirlos a un estado de armonía. Hay dos maneras de conseguir la estimulación del espíritu: directamente o corrigiendo el subsistema que ha dado origen a la enfermedad. En su mayor parte, la medicina moderna efectúa correcciones somáticas, de modo que el tratamiento sólo puede ser eficaz en los casos en los que la causa primera de la enfermedad se encuentra en el cuerpo. Pero para el hombre moderno, la causa primaria de desintegración es el sistema negativo de condicionamiento (que manifiesta egoísmo, arrogancia, vanidad, envidia, celos, etcétera), el sistema de valores y su visión del mundo.[47]

Por lo tanto, cuando un paciente padece una infección viral, una disfunción orgánica o cualquier trastorno físico, emocional o mental, su espíritu también se ve afectado. En términos médicos chinos, una enfermedad en la dimensión de la esencia y en la de la energía también afecta a la dimensión espiritual, y viceversa, lo cual dificulta la plena realización espiritual. Hay dos maneras de curar la enfermedad: trabajando en el nivel espiritual, como en la meditación, o trabajando en el nivel de la esencia y la energía, como en la fitoterapia, la acupuntura, la terapia de masaje y otros enfoques terapéuticos.

¿De qué modo trabajar en el nivel espiritual cura los trastornos de la dimensión de la esencia y la de la energía? O, dicho de otro modo, ¿cómo se curan con la meditación enfermedades como el sarampión y la hepatitis B, o la diabetes y las úlceras de estómago? Pero antes de echarnos a reír de la respuesta, sea cual sea, porque la pregunta, según los cánones médicos occidentales ortodoxos parece en verdad absurda, no olvidemos que en la actualidad la medicina occidental no puede proporcionar ninguna cura para las infecciones virales ni las enfermedades orgánicas, y que parece poco probable que encuentre una cura en el futuro próximo si mantiene su actual perspectiva mecánica y reduccionista.

Puede que muchos se sorprendan al tomar conciencia del hecho de que la mayor parte, si no la totalidad de la curación, tiene que ver con la dimensión espiritual o mental. En todo momento nos atacan virus de todo tipo, muchos de los cuales es probable que sean desconocidos para nosotros; el desgaste natural, los residuos y las toxinas de diversas formas afectan constantemente nuestros órganos. Sin embargo, por lo general no estamos enfermos, gracias a la labor maravillosa, casi increíble, que llevan a cabo infinidad de unidades diminutas de la conciencia que los chinos llaman, colectivamente, la dimensión espiritual, que mantiene lo que la ciencia occidental llama los sistemas de realimentación, inmunitario, de defensa y otros sistemas naturales del cuerpo. Sin el espíritu, el cuerpo físico no es más que un montón de carne y huesos, que los microorganismos pueden reducir fácilmente a carbono, nitrógeno, oxígeno, hidrógeno, calcio y otros elementos.

La meditación, que es una evolución de nuestras facultades mentales y espirituales, aumenta todas estas capacidades naturales de nuestro cuerpo para nuestra supervivencia y para darle sentido a la vida. Con la meditación, si tenemos la habilidad y conocemos las técnicas, literalmente podemos canalizar la energía vital hacia donde haga falta, reparar el desgaste natural, eliminar residuos y toxinas, contener el ataque de los microbios, así como realizar otras tareas sorprendentes (como proyectar la mente y curar a distancia) que muchos no se atreven a pensar que sea posible, y que algunos ridiculizan por considerarlo un engaño. Todos estos hechos fantásticos, como controlar las funciones fisiológicas y aplicar las capacidades psíquicas, han sido demostrados por yoguis, sanadores psíquicos, maestros de chi-kung y otras personas. William James, el padre de la psicología estadounidense, consideró, no sin motivo, que la mente era la fuerza más poderosa del mundo.

Sin embargo, alcanzar niveles tan altos de meditación para hacer posibles estas capacidades increíbles requiere mucho tiempo y esfuerzo. Cuando uno enferma, en general le resulta más fácil buscar la ayuda de un médico occidental, un médico chino o algún otro sanador. De todos modos, aunque al lector no le interese o no esté dispuesto a aplicar la meditación para curar enfermedades

47. Victor Krivorotov, « Love Therapy: A soviet Insight» en Church y Sherr (editores), *The Heart of the Healer*, Signet Book, Nueva York, 1987, pp. 185-186

o para realizar hazañas increíbles, practicar la meditación es muy beneficioso, porque nos ayuda a controlar el estrés, a mejorar la concentración mental, a pensar con claridad y, lo que tal vez sea más significativo, nos brinda salud mental y espiritual. Cuando uno está preparado, lo sitúa en el camino dorado que conduce al mayor logro que puede alcanzar una persona: su realización espiritual.

Conseguir la salud mental y espiritual

Existen literalmente centenares de técnicas de meditación. Cuando hablamos de preferencias y variaciones personales, podemos decir que hay tantas técnicas de meditación como personas que meditan. Pero todas estas técnicas se pueden clasificar en grupos grandes, que después se subdividen en grupos más pequeños. Los principales grupos son los siguientes:

1. Usar la respiración
2. Concentrarse en un objeto externo
3. Concentrarse en diversas partes del cuerpo
4. Concentrarse en una imagen
5. Usar sonidos (incluye recitar las escrituras)
6. Usar números (incluye el uso de un rosario)
7. Concentrarse en un pensamiento
8. Meditar sobre el vacío

El siguiente ejemplo parte de la respiración como técnica para entrar en un estado mental profundo de meditación para llegar al espíritu. Es de una sencillez desconcertante, pero si alguien tiene la disciplina de practicarla con regularidad durante unos meses, es posible que los beneficios que obtenga superen todo lo previsto.

Nos sentamos en cualquier posición que nos resulte cómoda. La mejor opción es la posición de doble loto, que consiste en sentarse con las piernas cruzadas, con los pies sobre los muslos y las dos plantas de los pies hacia arriba, pero es una postura difícil para la mayoría de las personas que no tienen entrenamiento. La segunda opción es el loto sencillo, que consiste en colocar una sola planta del pie sobre el muslo, mirando hacia arriba. Se puede apoyar las palmas de las manos sobre las rodillas, o una encima de la otra, sobre las piernas cruzadas, o en cualquier posición cómoda que nos agrade. Véase la figura 27.1.

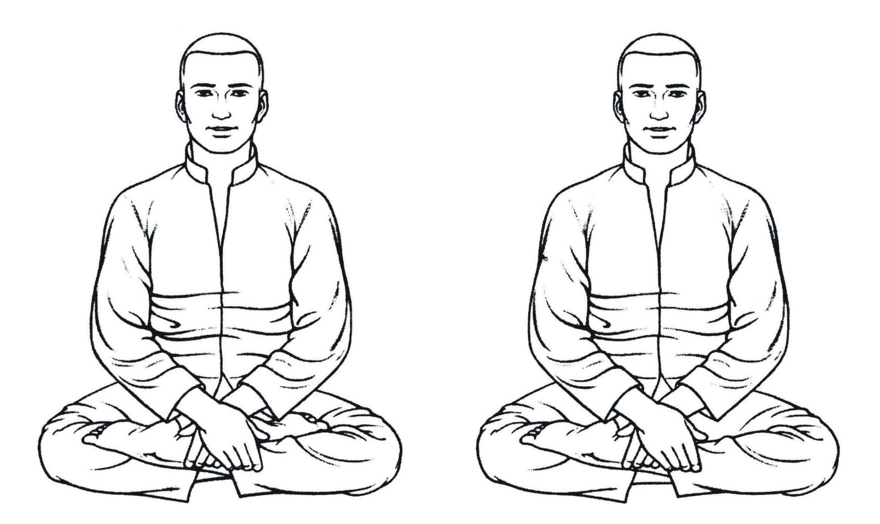


Figura 27.1: La posición del doble loto y el loto sencillo para la meditación

Una postura mucho más sencilla es la simple posición vertical, que consiste en sentarnos, rectos, sobre un asiento duro, con los muslos casi horizontales y los pies bien apoyados en el suelo. Apoyamos las palmas cómodamente sobre los muslos. O, en lugar de sentarnos, podemos ponernos de pie, cómodamente erguidos, con los pies bastante juntos y los brazos colgando a los lados del cuerpo. Tanto para la postura de sentados como la de pie, el cuerpo tiene que estar cómodo, erguido y relajado, y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Véase la figura 27.2. Las personas que sean demasiado ancianas o que estén demasiado débiles pueden practicar la meditación tumbadas sobre la cama o en un sillón. Durante la práctica de la meditación, conviene tener los ojos cerrados, o semicerrados, suavemente.

Hemos de estar totalmente relajados. Sonreímos desde el corazón. Con suavidad, tomamos conciencia de nuestra respiración. No hace falta respirar de forma consciente. Prestamos atención a la respiración cada vez que inspiramos, y prestamos atención a la respiración cada vez que espiramos, y continuamos con este procedimiento aparentemente sencillo durante unos cinco minutos. Esto es básicamente todo lo que hay que hacer para una práctica de meditación, pero es un error pensar que es fácil. Concentrar la mente es una de las tareas más difíciles de conseguir, aunque se puede lograr con determinación y con práctica. En este caso, usamos la respiración como una manera de concentrar la mente.

Seguro que nos vienen a la mente pensamientos sin importancia. Los echamos con firmeza en cuanto entran, y seguimos concentrándonos en la inspiración y la espiración. Si nos distraemos de la respiración, procuramos volver a concentrarnos en cuanto nos damos cuenta. Es posible que sintamos sueño, o incluso que nos quedemos dormidos durante la meditación. En cuanto recobremos la conciencia, volvemos a concentrarnos en la respiración.

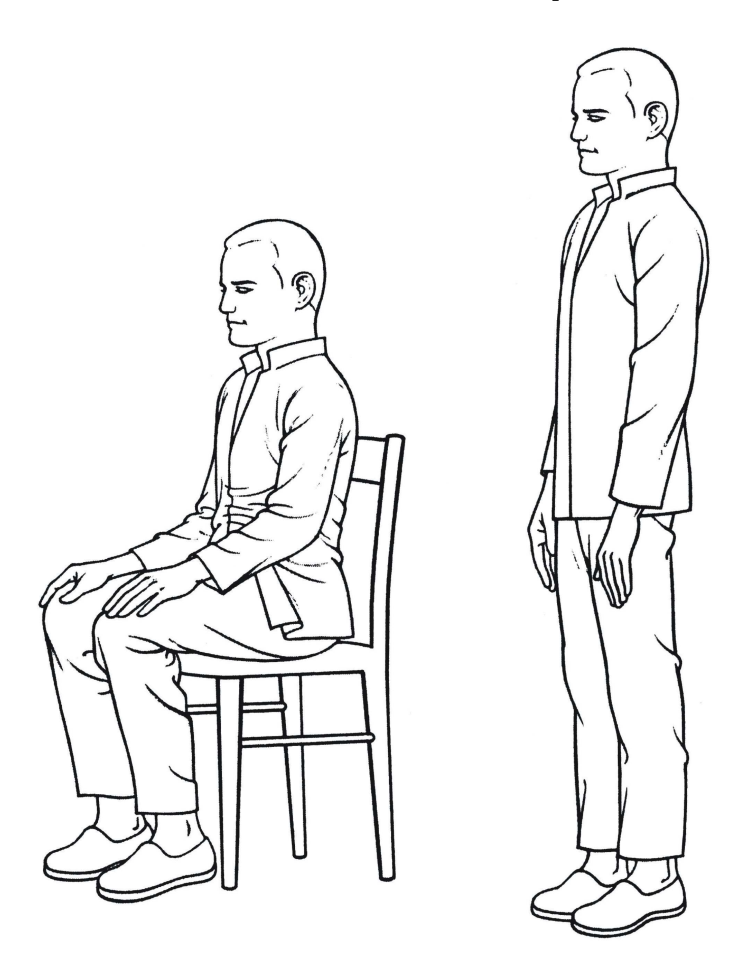


Figura 27.2: Posturas sencillas, sentados o en pie

No nos desilusionemos si en total estamos menos de un minuto concentrados en la respiración. En realidad, si uno consigue concentrar la mente en la respiración durante un minuto, es decir, tener la mente centrada en un punto durante un minuto, puede sentirse satisfecho del resultado.

Después de practicar esta técnica de meditación durante cinco minutos, aproximadamente, nos frotamos las palmas de las manos para calentarlas. Apoyamos el centro de las palmas encima de los ojos y les damos unos ligeros toques mientras los abrimos. A continuación, nos damos un masaje suave en el rostro y en la cabeza. Nos levantamos de la postura y damos unos treinta pasos, andando con brío. Así acaba todo el ejercicio de meditación.

Es posible que otros maestros de meditación sugieran que cada sesión de práctica dure más tiempo. En la escuela de meditación en la que me he formado, que es la de Shaolin, damos más importancia a la calidad que a la cantidad. Nos parece que lograr tener la mente centrada en un punto (o en el «vacío», en otro tipo de práctica de meditación) de forma permanente durante un minuto, en una sesión de cinco minutos, es mejor que sentarnos en un caos mental durante media hora, a lo largo de la cual conseguimos tener la mente centrada en un punto de vez en cuando, aunque si sumanos estos instantes en total suponga más de un minuto. Más adelante, a medida que uno avance y compruebe que puede concentrar la mente en la respiración con mayor facilidad y durante más tiempo, puede ir aumentando poco a poco el tiempo de práctica por sesión. Conviene practicar dos veces por día, preferentemente una vez por la mañana y otra por la noche.

A medida que uno avanza, es posible que experimente ciertas sensaciones extrañas, por ejemplo, que sienta que la mente o el cuerpo físico dan vueltas o que ha perdido ciertas partes del cuerpo o que su tamaño ha aumentado o se ha reducido mucho. Éstos son indicios normales de progreso, pero no hay que darles demasiada importancia, ni esperar que estas sensaciones se produzcan. Sin embargo, si uno capta visiones o sonidos aterradores, o si experimenta sensaciones desagradables, como dolor de cabeza, palpitaciones y temor, tiene que ordenar con firmeza a estas experiencias no deseadas que desaparezcan y convencerse de que estas malas experiencias no pueden hacer daño porque no son más que trucos de la mente o tal vez expresiones psíquicas de sus propios pensamientos o emociones. Pero si estas experiencias desagradables nos perturban a menudo, conviene interrumpir la práctica de la meditación, al menos por un tiempo.

El uso de la mente o el espíritu para la curación

Cuando hayamos adquirido la habilidad de controlar la mente, podemos aplicar algunas técnicas útiles para curar la enfermedad o para conseguir otras metas sanas. He aquí algunos ejemplos. Entramos en un estado de meditación. Concentramos la mente en la parte enferma y vemos cómo nuestros propios procesos regeneradores la curan. Mantenemos esta imagen de autocuración todo el tiempo que nos resulte cómodo.

Supongamos que tenemos una úlcera de estómago o una insuficiencia renal. En primer lugar, visualizamos el estómago con la úlcera, o los riñones que no funcionan como deberían. A continuación, visualizamos que las células dañadas del estómago o de los riñones son sustituidas por células normales, sanas. Mantenemos la visión de nuestra recuperación todo el tiempo que nos resulte agradable. Es muy importante no forzar la visión. Si la imagen se pierde, descansamos un momento, sin salir del estado de meditación, y regresamos suavemente a la visualización. En una etapa posterior, comenzamos la visualización directamente con la visión del estómago o los riñones sanos y mantenemos esta imagen. Durante todo este tiempo, nos encontramos en un estado de meditación o subconsciente. Los procesos de autocuración aumentan si también creemos y sentimos que podemos curarnos durante nuestra etapa normal de conciencia. Más adelante, cuando nos sometan a un reconocimiento, los médicos se sorprenderán al ver que las pruebas indican que estamos curados.

Para algunas enfermedades, como el insomnio o la diabetes, es posible que no sea fácil localizar la enfermedad para visualizarla. En estos casos, tenemos que usar imágenes que nos demuestren de forma explícita que nos hemos curado, como visualizar que nos dormimos profundamente en cuanto nos vamos a la cama, o que dejamos de tomar insulina o de inyectarnos, y sin embargo podemos beber té o café con azúcar sin que nos haga daño. A algunas personas les cuesta visualizar; entonces, durante la meditación, pueden pensar suavemente y de forma subconsciente en su proceso de recuperación o en situaciones que indiquen que se han recuperado.

Los procesos de regeneración y de autocuración de la visualización son reales, no imaginarios. Forman parte de nuestra capacidad natural, la que llevamos a cabo permanentemente con nuestro inconsciente. Por algún motivo, estas funciones naturales fallan en parte, y producen úlceras de estómago, diabetes u otras enfermedades. El hecho de visualizar (o de pensar) que estos procesos funcionan como deberían en nuestra meditación restablece y aumenta sus funciones naturales. En nuestro cuerpo se reemplazan millones de células cada segundo; mantener la visión adecuada durante nuestra meditación es como proporcionarle un programa maestro para una reproducción celular sana y normal. Aunque esta verdad es poco conocida (o valorada) por la mayoría de los investigadores actuales, porque la mayor parte del tiempo están demasiado preocupados por la mecánica reduccionista de las células y las enzimas para ocuparse del funcionamiento holista del paciente como una persona completa, hace mucho que los antiguos maestros reconocen la influencia o el control de la mente sobre el cuerpo, que ahora se ponen de manifiesto en casos como la sanación espiritual y el *biofeedback* (bioretroalimentación).

¿De qué modo la mente influye u ordena al cuerpo que produzca las células para curar la úlcera de estómago, o que restablezca la producción natural de las hormonas adecuadas para superar la diabetes? Lo hace del mismo modo que le ordena a la boca que coma la cena o a los ojos que lean este libro. El cuerpo físico, sin la mente o el espíritu, es materia sin vida; la mente o el espíritu son los encargados de todas las actividades fisiológicas y psicológicas. Por ejemplo, si alguien carece de habilidad mental o no tiene la mente centrada, no comprenderá lo que lee, por más que su ojos físicos y todos los músculos y nervios pertinentes estén intactos, estructural y funcionalmente.

Las cifras de sanaciones espirituales que se han producido en diversas religiones tanto a lo largo de la historia como en la actualidad son demasiado grandes y dispersas como para que para una persona razonable atribuya su éxito al efecto placebo o a una coincidencia. Aunque hay falsos sanadores en la curación espiritual, como en cualquier otro tipo de curación, muchos sanadores se encuentran en una situación y tienen tanto prestigio que sugerir que sus logros son falsos es ridículo, o una total falta de respeto. La mayoría de los pacientes que recurren a la sanación espiritual lo hacen como último recurso, después de probar infructuosamente muchas otras formas de curación. ¿Tiene sentido entonces sugerir que miles de pacientes en todo el mundo que han padecido durante muchos años de enfermedades llamadas incurables conspiran con grandes maestros religiosos, a los cuales es posible que muchos pacientes no conozcan de antes, y que posiblemente no les cobren nada, para fingir curaciones que confundan a otras personas?

Si a algunos científicos modernos les cuesta creer que la fuerza divina interviene en la sanación espiritual, puede que la explicación que acabo de dar, basada en la influencia de la mente sobre el cuerpo, les ofrezca una respuesta alternativa. Sin embargo, yo pienso que en definitiva las dos explicaciones son similares, porque cuando llegamos hasta nuestro propio espíritu en la meditación profunda establecemos un vínculo íntimo y orgánico con el espíritu universal. Esta teoría de la mente sobre el cuerpo explicaría también lo que deja atónitos a muchos médicos, es decir, la remisión espontánea.

Esta observación, sin duda, no implica en absoluto que la medicina física, ni la occidental ni la china ni ninguna otra, sea inferior a la sanación espiritual. Para la mayoría de nosotros, la mayor parte del tiempo, curarnos de una enfermedad tragando fármacos, bebiendo una decocción

de plantas, haciendo que nos claven en el cuerpo agujas de acupuntura o tomando cualquier otra medida terapéutica adecuada resulta más fácil, y probablemente más eficaz, que curarnos mediante la meditación o recorrer medio mundo en busca de auténticos sanadores espirituales. Pero la observación proporciona por lo menos tres puntos para hacernos pensar y actuar.

En primer lugar, para aquellos que creen en la «mente sobre la materia» y que tienen la autodisciplina de practicar la meditación, que visualizar los procesos de recuperación en un estado de meditación acelerará el tratamiento físico o psiquiátrico que estén realizando. En segundo lugar, que las pocas personas que tienen la desgracia de sufrir de enfermedades llamadas incurables no tienen que perder las esperanzas. Pueden curarse a sí mismas a través de su propio espíritu con la meditación, o a través del espíritu universal con la sanación espiritual. Es dará mucha confianza saber que, puesto que estos dos métodos han dado resultado con miles de personas, también darán resultado con ellas. En tercer lugar, para los valientes investigadores médicos que se atreven a adelantarse a sus colegas mediocres, pero que, sin embargo, siguen trabajando dentro de los principios y las prácticas con los cuales se han formado, que las ideas que hemos analizado pueden proporcionarles un marco conceptual para una investigación que conduzca a grandes adelantos médicos.

28

Hacia la salud holista

La posible contribución china a Occidente

El peso de las pruebas científicas ha desmentido la doctrina de la etiología específica que dominó el pensamiento médico durante todo el siglo pasado. Si miramos atrás, vemos que esta doctrina no fue más que una moda pasajera en el transcurso de la historia de la medicina, una moda fomentada por una fe incondicional en el enfoque reduccionista de la enfermedad, que siguió la estela de la microbiología iniciada por Pasteur. La nueva medicina nos ha hecho volver a las raíces de la teoría hipocrática.

DOCTOR MELVYN WERBACK, 1986

Las virtudes y los defectos de la medicina occidental

La observación del doctor Werback es típica de la creciente reacción contra el enfoque excesivamente reduccionista y mecánico de la medicina occidental moderna. El doctor Stephen Fulder nos recuerda que Hipócrates...

> ... creía que la salud se recuperaba mediante el equilibrio (la contracción) de los líquidos esenciales (los humores) del hombre. En su opinión, la función del proceso curativo consistía únicamente en contribuir a las capacidades de autocuración del propio cuerpo [...], la medicina moderna sólo ha dominado la práctica médica durante los últimos cien años, lo cual no representaría más que un vaivén del péndulo, desde Higuieria (según la cual para tener buena salud el hombre debe saber cómo tiene que vivir) hasta Esculapio (según el cual las enfermedades se curan corrigiendo las imperfecciones). De hecho, ya hay pruebas que indican que la medicina está empezando a regresar del extremo científico.[48]

El profesor John W. Thompson, al comentar que cada vez hay más personas que desean saber sobre la medicina alternativa, afirma que:

> La medicina convencional no tiene todas las respuestas a los problemas de las enfermedades, por eso es tan importante averiguar qué contribuciones positivas puede hacer la medicina complementaria. De modo que es necesario reunir lo mejor de ambos sistemas para trabajar conjuntamente para que la raza humana obtenga el máximo de beneficios.[49]

Cabría destacar dos puntos significativos. En primer lugar, todas las citas, tanto las anteriores como las que aparecen en el resto del libro, proceden de eminentes expertos, altamente cualificados en la medicina occidental cualificados en la medicina occidental, muchos de los cuales

48. Stephen Fulder, *Complementary Medicine*, Coronet Books, Londres, 1989, pp. 12-13. (Lo que aparece entre paréntesis es del autor de este libro.)

49. Ibídem, en adelante.

son autoridades en sus respectivos campos. En segundo lugar, todos estos expertos son conscientes de la enorme contribución de la medicina occidental a la salud mundial; su insatisfacción no se debe al pesimismo ni a la falta de confianza, sino a la preocupación sincera por corregir ciertas carencias de la medicina occidental para beneficiar a toda la humanidad. Su coraje y su interés por el avance de su profesión resultan más admirables todavía al ver que, a lo largo de la historia de la medicina occidental, tanta sagacidad siempre ha sido recibida con la oposición vehemente de la mayoría mediocre. Por ejemplo, Harvey, el descubridor de la circulación de la sangre para la medicina occidental, y Pasteur, el fundador de la microbiología, fueron muy ridiculizados; Wilhelm Reich, el fundador de la bioenergética, y Ruth Drown, una de las pioneras de la radiónica, pasaron muchos años en la cárcel por sus descubrimientos.

Una vez más, hemos de hacer hincapié en que la crítica constructiva de la medicina occidental no debería hacernos olvidar sus maravillosos logros. No cabe duda de que la medicina occidental ha hecho, y seguirá haciendo, grandes aportaciones a la humanidad. La medicina occidental ha alcanzado unos logros impresionantes, sobre todo en lo que respecta a curar enfermedades infecciosas o a inmunizar contra ellas. Personalmente, creo que el descubrimiento del paracetamol es una maravilla farmacológica. Imaginemos a alguien que en el pasado sufriera unos dolores de cabeza insoportables; seguro que habría pagado muchísimo dinero para que le quitaran el dolor. Hoy en día, con el paracetamol, que cuesta alrededor de un euro, sólo tiene que tomarse dos pastillas con algo de agua y descansar un poco para que el dolor desaparezca.

Por otra parte, aunque impresionen al lector la profundidad y la eficacia de la medicina china, como se explica en este libro, también debe tener en cuenta que, mientras que los médicos occidentales tienen que estar cualificados antes de que las autoridades sanitarias de sus respectivos países les permitan ejercer su profesión, en muchas sociedades prácticamente cualquier persona puede aplicar diferentes formas de la medicina china. Debido a esta falta de control, es posible que algunos médicos chinos no estén debidamente cualificados. También es un error creer que la mayoría de los chinos saben mucho de medicina china. De hecho, el chino medio sabe tan poco sobre la filosofía y la práctica de la medicina china como sobre la poesía china, el kungfú o el *I Ching*, tanto es así que muchos creen que la medicina china es primitiva y poco científica. Después de todo, hace muy poco que en China el conocimiento de las artes y la ciencia dejaron de ser un privilegio exclusivo de una elite.

El papel que ha tenido la medicina occidental en la superación de enfermedades que antes eran mortales, como el cólera, la malaria, la viruela o la tuberculosis, nos llena de asombro y agradecimiento. Los que tenemos la suerte de vivir en el siglo XXI, cuando esas enfermedades asesinas están totalmente controladas, quizá no apreciemos del todo el terror y el sufrimiento que causaron.

En el pasado, morían más soldados por enfermedades que en los propios combates, incluso en tiempos de guerra. La guerra franco-prusiana de 1870-1871 fue la primera de la historia que provocó más bajas por el conflicto que por las enfermedades. De los trescientos mil cruzados que partieron de Europa occidental en 1096, sólo veinte mil llegaron a su destino. Murieron más sudamericanos a causa de la viruela, considerada por ellos como una enfermedad del hombre blanco, que en la lucha contra los invasores durante la conquista española. El tifus acabó con trescientos mil soldados franceses durante la guerra de la independencia española y diezmó a los soldados de Napoleón en Moscú.

En tiempos de paz, las epidemias exterminaron a casi un tercio del total de la población europea. En la epidemia de cólera que tuvo lugar entre 1830 y 1832, en Gran Bretaña murieron sesenta mil personas entre 1831 y 1832, una cifra baja en comparación con las de otros países europeos. En Gran Bretaña, la proporción de muertos entre la población fue de uno de cada 131; en Polonia, uno de cada 32; en Austria, uno de cada 30; en Rusia, uno de cada 20. Paul Hastings hizo una descripción vívida y morbosa de la epidemia: «Los vínculos morales desaparecieron. En la salvaje lucha por la seguridad, las madres huyeron de sus hijos, los hermanos de sus hermanos

y los maridos de sus mujeres. Los pueblos quedaron abandonados, algunos para siempre, y creció la hierba en las calles».[50]

En 1832, la epidemia de cólera se extendió al continente americano. La población estaba tan aterrorizaba que «en Pensilvania fueron asesinadas varias personas sospechosas de estar infectadas, junto con el hombre que les dio cobijo. Armados, los habitantes de Rhode Island hicieron retroceder a los neoyorquinos que huían a través del estrecho de Long Island, mientras que los milicianos de Ypsilanti dispararon contra la diligencia que traía el correo de Detroit, una ciudad acosada por el cólera. A pesar de tantos esfuerzos, las únicas ciudades importantes de Estados Unidos que se libraron fueron Boston y Charleston».[51]

Con estos antecedentes, podemos entender que la medicina occidental despertara tanta admiración y respeto durante la primera mitad del siglo XX. Es probable que la euforia alcanzara el máximo en la década de 1970, cuando Paul Hastings dijo: «Hoy día, un hombre de setenta años puede decir que durante su vida la medicina ha avanzado más que en toda la historia anterior». Se supone que, partiendo de la desalentadora imagen de las epidemias europeas, Paul Hastings estaba comparando la eficacia de la quimioterapia moderna con las ventosas y las sangrías, unos métodos terapéuticos habituales durante el siglo XIX. También es probable que no estuviera al corriente de los importantísimos logros de la medicina china durante los siglos anteriores. Hubo epidemias antes en China, pero pudieron contenerlas. Es interesante reflexionar sobre la cantidad de vidas que se habrían salvado si entonces Occidente hubiese contado con los conocimientos médicos y la práctica que tenía le medicina china.

Mientras que la medicina occidental ha logrado vencer enfermedades infecciosas mortales, otros grupos de enfermedades, sobre todo las cardiovasculares, el cáncer o los trastornos psiquiátricos, han alcanzado proporciones de epidemia en las sociedades occidentales. En su lucha contra las enfermedades infecciosas, lo fundamental para la medicina occidental ha sido aislar e identificar los agentes patógenos concretos, para recetar entonces los medicamentos específicos contra ellos. Con el tiempo, esta perspectiva filosófica ha hecho que el enfoque de la medicina occidental fuese demasiado reduccionista y mecánico. Aunque resulta eficaz contra las enfermedades infecciosas, no sirve para los trastornos orgánicos y psiquiátricos, en los que hay que tratar al paciente como un todo, teniendo en cuenta además los aspectos mentales y espirituales.

En este sentido, la medicina china tiene mucho que ofrecer a Occidente, no sólo en cuanto a los métodos de tratamiento, sino también en cuanto a la teoría de fondo y los conocimientos empíricos adquiridos durante muchos siglos. Ha habido poca información sobre la medicina china, y lo poco que logra llegar a Occidente suele ser inadecuado o, peor aún, engañoso. Esto es comprensible, ya que para escribir bien con este propósito no sólo hay que ser muy versado en los conocimientos médicos anto chinos como occidentales, sino también, y sobre todo, hay que saber presentar el material de manera que los lectores occidentales lo comprendan y disfruten de la lectura. Debido a factores culturales, lingüísticos y de otro tipo, los textos médicos escritos en chino, tan expresivos y poéticos, si no están bien traducidos pueden resultar aburridos e incluso absurdos, como se ha demostrado varias veces en este libro, con lo cual, evidentemente, muchos lectores occidentales interesados acaban por desanimarse. Este libro es un intento humilde, pero consciente, de superar estas dificultades con el fin de presentar a Occidente una introducción exhaustiva a la medicina china, con la sincera esperanza de que algunos investigadores entusiastas trabajen a partir de las afirmaciones presentadas en ete libro para que, si se comprueban, se utilicen para superar los urgentes problemas médicos que padece el mundo actual.

50. Paul Hastings, *Medicine: An International History*, Ernest Benn, Londres, 1974, p. 41.
51. Ibídem, p. 106.

¿Es la medicina china primitiva y poco científica?

Los adjetivos «moderna» y «tradicional», con sus respectivas connotaciones de «científica» y «primitiva», que se utilizan para describir a la medicina occidental, por una parte, y la medicina china, por otra, son engañosos. ¿Es la medicina china primitiva y poco científica, como podrían pensar muchas personas poco informadas?

Puedo decir sin temor a equivocarme que quien haya leído aunque sólo sea una parte del material que se presenta en este libro se sorprendería de los avanzados que son los principios y la práctica de la medicina china. En fitoterapia, por ejemplo, el médico chino no se limita a recetar una o varias plantas medicinales para una dolencia concreta. Después de realizar un diagnóstico completo para descubrir no sólo la enfermedad, sino también el estado patogénico del paciente como un todo, y de diseñar un programa terapéutico sistemático que tenga en cuenta factores como la resistencia natural relativa del paciente ante la enfermedad, el lugar donde se encuentra y su grado de desarrollo, y el modo más adecuado de eliminar los gérmenes patógenos, el médico no sólo receta las plantas que contribuyen a que el paciente supere sus dolencias principales y secundarias, sino que también se preocupa por sus demás necesidades, como fomentar procesos fisiológicos importantes, neutralizar los posibles efectos secundarios y orientar la medicación para que actúe donde haga falta.

En la terapia del masaje, un sistema de curación autónomo dentro de la medicina china que sirve para curar casi todo tipo de enfermedades, el terapeuta puede utilizar treinta tipos distintos de técnicas de masaje y cientos de puntos de energía para conseguir unos resultados médicos que parecerían increíbles al profano. Por ejemplo, un maestro en la terapia del masaje puede aumentar la cantidad de anticuerpos de nuestro sistema inmunitario, reforzar nuestro sistema de defensa para combatir las enfermedades infecciosas, nivelar la aportación de ácidos y otras sustancias químicas a nuestros músculos, influir en el funcionamiento de nuestros órganos vitales para curar enfermedades degenerativas y aliviar nuestro corazón o nuestra mente para manejar mejor los problemas psiquiátricos. Bajo ningún concepto, ningún crítico responsable puede afirmar que un sistema médico con estas características es primitivo, por más que base todos esos logros sólo en la fitoterapia y la terapia de masaje.

La siguiente cuestión es si la medicina china es científica. Hay gran diversidad de opiniones sobre cómo se define una ciencia. Muchos profanos consideran que la medicina occidental es científica y que la china es poco científica porque aquella recurre a gran cantidad de instrumentos tecnológicos, como el análisis de sangre, la radiografía, la electroencefalografía, el escáner y la ventriculografía isotópica, mientras que la medicina china no utiliza ni siquiera un simple estetoscopio. Algunas personas preguntan cómo tratan bien los médicos chinos a sus pacientes si ni siquiera disponen del equipo científico básico para realizar análisis de sangre ni radiografías. La respuesta, como se ha demostrado en este libro, es que no lo necesitan (aunque muchos médicos chinos modernos estarían encantados de utilizarlo, si pudieran), porque la medicina china utiliza métodos diferentes.

De hecho, en la actualidad, a muchos especialistas occidentales les preocupa que la práctica médica se esté volviendo demasiado impersonal y que dependa demasiado de los aparatos. Sir John Walton, el conocido neurólogo, lamenta que «en algunos centros exista una desafortunada tendencia a someter a todos los pacientes a una serie rutinaria de estudios de laboratorio y radiológicos que son molestos, irrelevantes y a menudo costosos».[52] El profesor Norman Cousins, un reconocido especialista occidental, recuerda a los médicos que «la práctica de la medicina, como han destacado durente siglos casi todos los grandes maestros de la medicina (de Hipócrates a Holmes, de Galeno a Cannon, y de Castiglione a Osler), requiere en primer lugar una respuesta

52. Sir John Walton, *Essentials of Neurology*, Pitman, Londres, 1984, p. 33.

profundamente humana por parte del médico a la solicitud de ayuda del paciente».[53] Escuchar y hablar con aparatos, en lugar de hacerlo con los pacientes, no es probable que ayude a conseguir la respuesta profundamente humana del médico.

Por consiguiente, la aplicación de instrumentos tecnológicos no es un criterio válido para determinar si un sistema curativo es científico o no. Una ciencia es una disciplina o un campo de estudio cuyo conjunto de conocimientos se ha adquirido de forma empírica y se ha ordenado de forma sistemática en una clases convenientes, y cuyos principios o leyes se han generalizado. Con frecuencia se considera a Aristóteles el padre de la ciencia, por su perspectiva filosófica. Ésta es precisamente la forma en que se adquirió, se clasificó y se generalizó, a lo largo de los siglos, el inmenso corpus que constituye la medicina china. Un fitoterapeuta chino receta una mezcla apropiada de *da huang (Radix et rhizoma rhei)*, *huang lian (Rhizoma coptidis)* y *huang ling (Radix scutellariae)* para una infección de estómago, porque este tratamiento ha sido eficaz no sólo durante décadas, sino durante siglos. Utilizando el principio de que la «madera crea el fuego», un masajista manipula el sistema del meridiano del hígado de un paciente para tratar su enfermedad coronaria, pero no porque el terapeuta tenga inclinaciones metafísicas, sino porque, después de largos años de experiencia y estudio, los maestros del pasado generalizaron estos métodos de tratamientos eficaces para dar origen a la teoría de los cinco procesos elementales, representados aquí por la madera y el fuego.

Estos métodos de tratamiento, como el resto de las terapias chinas, son predecibles y repetibles, dos características importantes para una ciencia. En otras palabras, estos médicos pueden predecir con exactitud las consecuencias que tendrán el *da huang (Radix et rhizoma rhei)*, el *huang lian (Rhizoma coptidis)* y el *huang ling (Radix scutellariae)* en el paciente que sufre una infección estomacal, o las consecuencias de masajear el meridiano del hígado del paciente cardíaco. En las mismas condiciones, las consecuencias se pueden repetir en Pekín, en Washington o en cualquier parte, mañana, dentro de tres meses o en cualquier momento.

Sin embargo, el éxito de la medicina para curar las enfermedades tiene más que ver con su arte que con su ciencia. La ciencia aporta la teoría y el conocimiento, pero es el arte del médico occidental, del médico chino o de cualquier sanador el que diagnostica correctamente la enfermedad y receta el tratamiento adecuado entre una gran variedad de posibilidades, aunque la información sobre la cual se base para tomar una decisión se la hayan proporcionado unos instrumentos científicos. También en la investigación médica el arte desempeña un papel muy importante. Es probable que el arte del investigador científico para visualizar los problemas y las posibles soluciones desde diferentes ángulos, para diseñar programas de investigación imaginativos y para convencer tanto a sus patrocinadores como a sus colegas para que apoyen sus atrevidos proyectos, sea más decisivo que la mecánica y la tecnología de la ciencia para conseguir grandes avances médicos. En todas estas apasionantes tareas por el bien de la humanidad, la filosofía y los métodos de la medicina china tienen mucho que ofrecer a Occidente.

Un extenso corpus de conocimiento empírico

Existen por lo menos tres aspectos en los cuales la medicina china puede ser de gran utilidad para la práctica y la investigación de la medicina occidental: su vasto corpus de conocimientos empíricos que hasta ahora resultaban exóticos para Occidente; las teorías y los principios médicos que ponen énfasis en la salud emocional, mental y espiritual, además de la física, y la gran variedad de métodos de tratamiento, que son a la vez económicos, eficaces y de fácil acceso. Todo esto se puede incorporar a la medicina occidental sin que afecte su práctica actual.

53. Norman Cousins, «Changing Fashions in Disease», en Church y Sherr (editores), *The Heart of the Healer,* Signet Book, Nueva York, 1989, p. 37.

Cuando comparamos la historia de la medicina occidental con la de la medicina china (capítulos 1 al 4), es fácil reconocer muchos descubrimientos en los que los chinos se adelantaron a Occidente, a menudo en unos cuantos siglos. Si pudiéramos desprendernos de concepciones limitadas y orgullos que no vienen el paso, esto podría servirnos de inspiración para investigar lo que saben los chinos en materia de medicina que todavía se desconoce en Occidente, con la intención de ponerlo a prueba y, si resultara válido, de incorporar a nuestro propio sistema lo que sea útil y factible. De más está decir que ningún médico occidental debería sentirse incompetente o inferior por el hecho de aprender de los chinos o de cualquier otro pueblo. Después de todo, los chinos y prácticamente todo el mundo han aprendido y siguen aprendiendo de Occidente, obteniendo grandes beneficios. Un sistema médico que se ha aplicado con éxito durante miles de años en el país más poblado del mundo sin duda tiene mucho que enseñarnos. De hecho, existen tantos conocimientos útiles sobre la medicina china que todavía desconocen casi todos los demás pueblos que a continuación no vamos a presentar más que algunos ejemplos tomados al azar.

El sistema de meridianos, desarrollado por los chinos durante miles de años, es un aspecto amplio que promete grandes satisfacciones al investigador científico. Cuando comprendemos el sistema de los meridianos, que conecta cada parte de nuestro cuerpo de manera significativa, cobran sentido muchos de los eficaces métodos terapéuticos que antes parecían no tenerlo. También podemos entender, por ejemplo, por qué practicar chi-kung o tai chi chuan puede prevenir y curar enfermedades degenerativas, por qué fortalecer los riñones mejora nuestro rendimiento y nuestra satisfacción sexual, por qué tomando el pulso u observando los ojos o la boca, un médico chino se puede hacer una idea acertada del estado de los órganos internos del paciente.

Cuando en 1960 los científicos rusos descubrieron la existencia de los meridianos y los puntos de energía exactamente donde los chinos los situaban desde hacía siglos, y cuando el doctor Kim Bong Lan, de Corea del Norte, descubrió en 1963 que las células cutáneas situadas a lo largo de un meridiano tienen una estructura distinta de la de otras células cutáneas, los científicos de todo el mundo se dieron cuenta de su importancia y rindieron un merecido reconocimiento a estos científicos, aunque estos descubrimientos no son más que una pequeña parte de la extensa teoría china sobre los meridianos. Puede que en el pasado estos conocimientos fueran poco conocidos en Occidente, pero la situación actual es diferente. Con la cooperación de los maestros chinos, a los investigadores occidentales no les costaría nada estudiar más a fondo estos meridianos y abrir un campo nuevo de esperanza y posibilidades para la medicina occidental.

Otro campo de estudio satisfactorio es la relación que existe, según los chinos, entre las distintas emociones y órganos concretos, y que tiene como consecuencia la aparición de trastornos psicosomáticos, psiquiátricos y neurológicos. Debemos dejar de lado lo que sabemos en Occidente sobre estos temas, al menos por el momento, si queremos comprender su significado y obtener beneficios de los chinos, ya que los chinos y los occidentales utilizamos paradigmas totalmente distintos. Este cambio de paradigma vale la pena si tenemos en cuenta que, mientras que las enfermedades psicosomáticas, psiquiátricas y neurológicas han planteado grandes dificultades para la medicina occidental, los chinos las han curado satisfactoriamente.

No es ninguna novedad, para muchos ya ha marcado la diferencia entre el sufrimiento y el bienestar, que, de acuerdo con la concepción china de la medicina, las enfermedades degenerativas, como las enfermedades cardiovasculares y el endurecimiento del hígado, están muy relacionadas con las emociones negativas, y que son posibles los tratamientos curativos (y no sólo paliativos) con métodos que no consisten en tomar medicamentos. Los problemas del corazón y del hígado, por ejemplo, se pueden curar tratando el sistema del intestino delgado y el del bazo, respectivamente, con acupuntura, terapia de chi-kung y otros métodos. En los historiales médicos chinos hay muchos ejemplos de curación de enfermedades, como infecciones hepáticas, endurecimiento del hígado, infecciones pulmonares e inflamación renal, mediante el sistema del bazo-estómago, en lugar de tratar los órganos afectados.

En cuanto a los trastornos psiquiátricos y neurológicos, los chinos ofrecen explicaciones que tal vez resulten fascinantes o extravagantes, según la forma en que cada uno entienda su funcionamiento. Si bien las emociones juegan un papel importante en su patogénesis, los trastornos psiquiátricos se remontan a los correspondientes órganos vitales, en los cuales los chinos creen que existen varios tipos de conciencia. Por ejemplo, las personas que sufren de depresión suelen tener estancada la energía del bazo, mientras que los que sufren de esquizofrenia la tienen bloqueada en el hígado. Según esta información, si promovemos el flujo de la energía en el sistema del bazo y en el del hígado, respectivamente, aliviaremos la depresión y la esquizofrenia de los pacientes.

Mientras que según la filosofía médica occidental es problema que algunas enfermedades neurológicas, como la epilepsia y la demencia, se deban a defectos orgánicos en el cerebro, los chinos enseñan que la causa de estos trastornos, que puede estar localizada en el cerebro o no, es un bloqueo de la energía debido a agentes exógenos, como el «viento» y el «fuego», o a agentes endógenos, como un susto y una melancolía excesivos. Por lo tanto, es posible curar las enfermedades neurológicas si eliminamos la causa que las provoca, sin necesidad de operar el cerebro.

Principios y teorías de la medicina

El segundo aspecto en el cual la medicina china puede enriquecer a la medicina occidental está relacionado con los principios y las teorías de la medicina, que en realidad constituyen la generalización, en afirmaciones y conceptos concisos, de lo que los chinos vienen practicando con eficacia desde haces miles de años, una vez más, la cantidad de conocimientos es tan grande que los siguientes ejemplos no son más que una pequeña muestra.

La mayor parte de las actuaciones de la medicina china se explican mediante los principios del yin y el yang y de los cinco procesos elementales. Simplificando al máximo, el yin y el yang se refieren a los dos aspectos opuestos, aunque complementarios, de la realidad, ya sea que se expresen en forma de objetos o de ideas. Los cinco procesos elementales se refieren a los cinco grupos típicos de procesos que tienen un comportamiento característico, en los cuales se engloban las innumerables acciones y reacciones del universo, que van desde el nivel subatómico mínimo hasta la escala infinita de las galaxias. Estos dos principios, al igual que algunas fórmulas matemáticas, pueden ser simples en forma y concepto, pero sus manifestaciones resultan sumamente variadas y profundas.

Por ejemplo, los filósofos médicos chinos utilizan el yin y el yang para explicar que, para que haya salud, debe hacer armonía entre la estructura y el funcionamiento de los sistemas vitales del hombre, entre los aspectos psicológicos y los fisiológicos de todo su funcionamiento, o entre su ambiente interno y el externo. Esto explica que las enfermedades degenerativas sean un grave problema para la medicina occidental, ya que la mayoría de sus instrumentos sólo miden los defectos estructurales y no los funcionales; que la vida moderna en las sociedades occidentales provoque tantas enfermedades, porque el estrés emocional se puede traducir en enfermedades físicas, y que, a pesar de su bienestar físico, tantas personas se sientan enfermas, porque no han sido capaces de reaccionar bien a las influencias ambientales, climáticas o cósmicas. La medicina china no sólo aporta la teoría, sino que también presenta numerosos métodos para restablecer el equilibrio del yin y el yang.

El concepto de los cinco procesos elementales puede servir de inspiración para que los científicos occidentales formulen programas de investigación sobre algunos mecanismos del ser humano o de la naturaleza que hasta ahora parecían aleatorios o desordenados. ¿Se puede aplicar este principio de los cinco procesos elementales para resolver el misterio del comportamiento hasta ahora aparentemente imprevisible de las bacterias y los virus, tanto beneficiosos como

perjudiciales, que tenemos en el cuerpo? ¿El de la distribución de la adenina, la guanina, la tiamina y la citosina en el ADN? ¿El de la reacción del hombre ante su entorno físico y social, y el del efecto invisible, aunque innegable, que tiene el espacio exterior sobre nuestro cuerpo y nuestra mente?

Existen numerosos ejemplos fascinantes en la medicina china, muchos de los cuales se explican en este libro. A nivel físico, los maestros chinos han descubierto que el sabor característico de las plantas produce efectos previsibles e inconfundibles en las reacciones electroquímicas de nuestro cuerpo. A nivel psicológico, los maestros chinos han aplicado con éxito el principio de los cinco procesos elementales para curar enfermedades emocionales y mentales. Sin duda, se ofrecen en este libro suficientes explicaciones y ejemplos para justificar que, si la investigación moderna no avanza en ese sentido, no será por falta de información de fondo, sino porque no lo ha intentado.

Otro principio fundamental de la medicina china que a Occidente le convendría investigar es el tratamiento holista del paciente como una persona completa. Ya hay indicios esperanzadores de que la medicina occidental, después de un siglo de una patología y una terapéutica localistas, que requieren un enfoque reduccionista y mecánico, está volviendo al espíritu holista del humoralismo de Hipócrates, que de hecho dominó la mayor parte de la historia de la medicina occidental, y que también caracteriza la mayoría de las filosofías médicas de las demás grandes civilizaciones del mundo. ¿Resulta razonable suponer, entonces, que se le puede devolver la salud a un enfermo mediante una corrección somática de sus partes diminutas y aisladas, dejando casi totalmente de lado las demás partes y alienando su dimensión psíquica?

La creencia que tienen los chinos de que todos somos sanos por naturaleza y de que nos podemos curar solos de todo tipo de enfermedades si nuestras capacidades naturales funcionan correctamente está relacionada con este tratamiento holista de la persona como un todo. Hay que tener en cuenta que el hombre se encuentra en un entorno sumamente hostil, donde hay millones de microbios mortales, que está sometido a un bombardeo radiactivo constante y a un desgaste permanente, tanto en el interior como en el exterior de su cuerpo, y que si no fuera por este principio de autocuración y regeneración, la humanidad no sería capaz de sobrevivir ni siquiera durante un breve período. Evidentemente, si el agente patógeno resulta excesivo, como cuando alguien se agota por una pena profunda, o el ambiente se contamina con un exceso de material radiactivo, entonces deja de ser una cuestión médica y se convierte en un suicidio o un asesinato. El doctor Morton Glasser, con más de treinta años de experiencia clínica, explica con brevedad este aspecto de la autocuración:

> A aquellos enfermos agradecidos que me han hecho responsable de ser la causa de su recuperación, yo les digo que se han curado a sí mismos. Independientemente de que los trate o no, estoy convencido de que la mayoría de mis pacientes se pondrán bien. Reconozco que a veces acelero su recuperación o los alivio de un dolor mediante los medicamentos o la terapia, pero la mayoría de ellos mejorarían por si mismos. [4]5

Este principio, como ya se ha dicho en este libro, tiene consecuencias decisivas para nuestra concepción de la patogénesis y la terapéutica. Hay muchas enfermedades, desde el resfriado común y muchas otras infecciones virales hasta enfermedades degenerativas, como el cáncer o los problemas coronarios, que la medicina occidental considera incurables debido, en mi opinión, a una premisa implícita según la cual, como la enfermedad procede del exterior, hace falta encontrar primero la causa exacta para poder aplicar un tratamiento eficaz. En parte porque los factores desconocidos son ilimitados y en parte debido a este enfoque reduccionista y mecánico, la medicina occidental sigue sin averiguar cuáles son las causas de estas enfermedades. Lo que nos preocupa no es que estas enfermedades sean incurables, sino que la medicina occidental no haya

54. Doctor Morton Glasser y doctora Gretel H. Pelto, *The Medical Merry-go-round*, Redgrave Publishing Co., Pleasantville, Nueva York, 1980, p. 2.

averiguado la manera de curarlas porque no ha podido encontrar las causas. El noble empeño de los investigadores occidentales, a pesar de todo el tiempo, el esfuerzo y los fondos que han dedicado, se ve dificultado considerablemente por esta dudosa premisa, que a la fuerza determina el sentido y la naturaleza del avance de la investigación.

Es fácil cambiar de actitud si estamos dispuestos a probar una perspectiva filosófica diferente. Esta perspectiva ha resultado válida y eficaz en la medicina china durante siglos, es decir, que se puede recuperar la salud si logramos que el enfermo recupere sus habilidades naturales. Este cambio, que promete un enorme beneficio para la humanidad y que en comparación supone un riesgo mínimo, es tan fácil de hacer que resulta irónico que en la práctica cueste tanto llevarlo a cabo.

¿Cuál será la actitud si logramos reunir suficiente coraje y empeño para realizar este cambio filosófico? De repente, como por arte de magia o por la gracia de Dios, el término «incurable» pierde importancia. Como podemos curar todo tipo de enfermedades cuando nuestras habilidades naturales funcionan como es debido, ya no existe ninguna enfermedad que sea incurable. Si una enfermedad concreta en un paciente concreto no se cura (de hecho, si esta enfermedad se manifiesta, en primer lugar), se debe a que una o más de una de sus funciones naturales no responden adecuadamente. Lo lógico es averiguar de qué función o funciones se trata y de restablecerlas. La medicina china ofrece muchos ejemplos, tanto en la teoría como en la práctica, si adoptamos esta perspectiva filosófica.

Esta perspectiva filosófica facilita muchísimo nuestra tarea, porque tenemos que tratar con factores relativamente conocidos, ya que conocemos bastante bien el funcionamiento de la mente y del cuerpo humano. A modo de ejemplo muy sencillo, vamos a hacer una analogía con un automóvil, muy adecuada para una modalidad reduccionista y mecánica como ésta. Si una mañana resulta que el coche no funciona, ¿qué hacemos nosotros o el mecánico para que vuelva a funcionar? ¿Analizamos el aire que lo rodea, o la gasolina que acabamos de cargar, para averiguar si son los causantes de que el coche no funcione? Lo más probable es que no. Por más que el aire o la gasolina estén contaminados, dentro de unos límites razonables, los filtros del coche los habrían limpiado. Tampoco nos fijaríamos en la cantidad de kilómetros que hubiese recorrido el coche la semana anterior, ni en la cantidad de pasajeros que llevó. A menos que nos hayamos vuelto locos, lo más probable es que examinemos las partes del propio coche, como las bujías, la batería, y también los filtros de aire y de aceite. ¿Por qué, entonces, si un buen día descubrimos que tenemos diabetes o un enfermedad coronaria, en lugar de averiguar por qué los sistemas naturales no han logrado neutralizar el exceso de azúcar o de colesterol que uno acepta habitualmente, nosotros mismos o el médico comenzamos a preocuparnos por lo que comemos, lo que bebemos, si hacemos ejercicio y cuánto pesamos, aunque últimamente no hayamos introducido ningún cambio importante en nuestro estilo de vida?

Del mismo modo que el automóvil no funciona porque algo va mal, nosotros enfermamos porque nuestros sistemas naturales dejan de funcionar bien. La cuestión, entonces, es averiguar por qué nuestros sistemas naturales, que antes funcionaban a la perfección, ya no pueden reaccionar con eficacia ante los factores externos, en lugar de averiguar qué factores externos, que no causan ninguna enfermedad a las personas normales, hacen que nuestros sistemas naturales dejan de funcionar.

Puede que este cambio filosófico en la manera de contemplar la enfermedad nos ayude a encontrar un remedio para la sida. El sida es desconocido en la medicina tradicional china. No queda claro si los antiguos chinos no conocían el sida, aunque hubiera existido en el pasado, o si nunca se produjo ningún caso en la antigua China. Si hubiera existido con otros nombres, es posible que los médicos chinos lo hubieran curado. Claro que no sabían que se trataba del sida, ni que lo producía el virus de la inmunodeficiencia humana (HIV), pero es probable que hubieran tratado al paciente como si sufriera de una deficiencia excesiva de yin. Como ya hemos destacado muchas veces en este libro, no existe en la medicina china el concepto de enfermedades incurables.

En teoría, al menos, el sida tiene cura; las personas que dan positivo en el test del HIV no siempre desarrollan la enfermedad. De los numerosos enfoques de la medicina china, el chi-kung es el más eficaz para mejorar el sistema inmunitario, de donde se deduce que el chi-kung previene la deficiencia inmunológica, e incluso la cura, si lamentablemente uno la contrae.

Una amplia gama de técnicas terapéuticas

El tercer aspecto en el cual la medicina china puede aportar muchísimo a la medicina occidental es la amplia gama de las eficaces técnicas terapéuticas chinas. En la actualidad, es el aspecto que más interesa a los médicos occidentales, probablemente porque es más fácil y más práctico aprender unas cuantas técnicas para incorporar a su propia práctica médica que estudiar unas teorías y unas principios esotéricos que no son fáciles de adquirir, en primer lugar. No obstante, aunque estas técnicas complementarias sean útiles, cuando se aplican sin comprender los principios básicos resultan superficiales, en el mejor de los casos, y en ocasiones pueden llegar a ser perjudiciales.

Por ejemplo, el *fang feng (Radix ledebouriellae)* es una hierba común y eficaz para aliviar el constipado, la fiebre, el dolor de cabeza y el dolor en las articulaciones. Pero si por carecer de conocimientos suficientes se le da esta planta a un paciente cuyos síntomas se deben a una insuficiencia de yin, producirá efectos adversos. Manipular puntos de energía como el *qihai* (RM 6), el *zhaohai* (R 6) y el *zusanli* (E 36) con acupuntura o con terapia de masaje para aumentar la energía vital del paciente resulta eficaz para detener los vómitos si se trata de una enfermedad «por insuficiencia» (es decir, una enfermedad ocasionada por un debilitamiento de las funciones naturales). Pero si los vómitos se deben a una enfermedad «por exceso» (es decir, una enfermedad provocada por gérmenes patógenos exógenos), aumentar la energía a través de esos puntos podría agravar el sufrimiento del paciente.

Resultaría más satisfactorio transferir a la medicina occidental la teoría y la práctica de las técnicas terapéuticas chinas que sean provechosas, en lugar de limitarse a aplicarlas para un fin determinado. Por ejemplo, se podría aplicar a la quimioterapia occidental la profundidad de las recetas chinas de plantas medicinales. En lugar de recetar productos farmacológicos específicos para una dolencia específica, partiendo de la base de utilizar siempre el mismo medicamento para la misma dolencia, los investigadores occidentales en medicina pueden investigar la posibilidad y las ventajas de hacer una valoración holista de las numerosas dolencias del enfermo, examinando la relación y la influencia mutua de las dolencias, para categorizarlas después en grandes síndromes, a fin de poder administrar una combinación de medicamentos, en lugar de administrarlos por separado.

El paso siguiente consiste en clasificar los medicamentos según la función principal que desempeñen en una combinación; por ejemplo, una clase para fortalecer los sistemas naturales del paciente, otra para atacar los gérmenes patógenos exógenos, una tercera para neutralizar los efectos secundarios previstos y una cuarta para hacer de catalizador o guía para llevar la medicación adonde haga falta. Esta clasificación se basa en la función de los medicamentos en esta combinación concreta, y no en su comportamiento en general. Por lo tanto, es posible clasificar los mismos medicamentos en distintas clases, según su función en las distintas medicaciones. Desde luego, hay que estudiar la reacción positiva o negativa que tendrán los distintos medicamentos cuando se utilicen juntos.

Esta sugerencia tal vez provoque gran conmoción tanto entre los investigadores como entre los médicos clínicos. Aparte de buscar cada vez más medicamentos nuevos, también tienen que investigar la forma de utilizar más y mejor los medicamentos conocidos en otras combinaciones. Para el médico clínico, recetar un medicamento ya no se trataría del aburrido estereotipo de recetar el medicamento A para la enfermedad X. Al igual que el médico chino, debe actuar como

un general que planea una estrategia del tratamiento como si fueran las maniobras de un ejército antes de la batalla. La medicina china está llena de ejemplos interesantes de juegos bélicos de este tipo.

Por otra parte, para los que prefieren un enfoque general en lugar de uno temático, lo que se puede aprender con la terapia de chi-kung nos ofrece una alternativa contrastante. ¿Y si dijera al lector que con unos cuantos métodos de tratamiento es posible curar casi todas las dolencias, incluso las mal llamadas enfermedades incurables, como los trastornos cardiovasculares, el cáncer y las enfermedades psiquiátricas? Algunos lectores creerán que es broma y los menos tolerantes incluso pensarán en denunciarme por hacer afirmaciones falsas. Estas afirmaciones, aunque algunos las encuentren atrevidas, son sinceras y están hechas con buena fe. Auque se han burlado de mí muchas veces, a menudo personas que deberían haber sido más sabias, es mi ferviente deseo que más personas se enteren de que las enfermedades llamadas incurables se pueden curar con el chi-kung. Por supuesto, estas personas están en todo su derecho de decidir si quieren aprovechar esta práctica maravillosa.

Es normal que a los que no conozcan el chi-kung les cueste creer que una combinación de unos cuantos ejercicios sea capaz de curar una gran variedad de enfermedades, del mismo modo que a los que no conocen la genética les cuesta creer que con sólo cuatro unidades básicas de ADN se pueda crear una variedad infinita de seres vivos, desde bacterias y renacuajos hasta elefantes y seres humanos. Del mismo modo que existe gran variedad de criaturas, también la calidad y los tipos de chi-kung son muy diferentes. Sin embargo, podemos decir con toda seguridad que casi cualquier tipo de chi-kung, si se practica de la manera correcta, es beneficioso para la salud, aunque es posible que si es muy elemental no tenga la potencia suficiente para curar enfermedades «incurables». Para practicar un chi-kung avanzado hay que aprender con un maestro o con un instructor cualificado.

Como ya hemos dicho anteriormente, las enfermedades «incurables» no tienen importancia para la filosofía médica china, que sostiene que el hombre, por naturaleza, es sano y tiene la capacidad de superar todas las enfermedades. Es probable que el chi-kung, que utiliza la energía cósmica del universo y la energía vital del hombre, sea la más natural de todas las terapias. Parte del principio de que la vida es un intercambio significativo de energía, y que su propósito fundamental es asegurar que este flujo significativo de energía sea siempre equilibrado o restablecer este equilibrio si por alguna razón se viera perturbado. No sólo se interesa por la salud física, sino también por la emocional, la mental y la espiritual. Pronosticando que el próximo gran avance médico mundial se logrará mediante el chi-kung, el profesor Qian Xue Sen, el padre del cohete chino, afirma:

> El chi-kung es el peldaño necesario que abrirá la puerta a la ciencia humana para que alcance sus mayores logros. ¿Por qué? La terapia de chi-kung no es una terapia de medicación ni una terapia de ejercicio físico. Utiliza la conciencia del hombre para equilibrar sus funciones naturales. Afecta directamente a la conciencia, reflejando la filosofía central en la ciencia humana. Además, el concepto de equilibrio de las funciones del hombre deriva de la práctica del chi-kung. En un estado mental de chi-kung (o de meditación), el hombre toma conciencia del equilibrio de sus sistemas naturales. Inclusa en medicina china, cuando pensamos en una enfermedad no podemos ver directamente el equilibrio del sistema humano. Debemos empezar a partir del chi-kung. El chi-kung representa un gran avance en la investigación de la ciencia del hombre. Si logramos entender este punto, nos ayudará mucho en nuestro trabajo. [55]

Es posible que el chi-kung, que antes se mantenía en el más absoluto secreto, sea el mejor regalo de la medicina china a Occidente. Puede ayudar a resolver los numerosos y variados males

55. Qian Xue Shen y Chen Xin, «The Science of Man is a Major Part in the System of Modern Science and Technology», en Ming Zhen (editor), *Reports of Yan Xin's Qi-qong Experiments,* New China Publications, Hong Kong, 1988, p. 14. En chino.

que prevalecen hoy día en las sociedades occidentales. Y lo más importante es que no hace falta estar enfermos para disfrutar de los beneficios de este arte, porque el chi-kung no sólo se practica para curar o prevenir enfermedades, sino que añade más años a nuestra vida y más vida a nuestros años. Es el mejor método de la medicina china para proporcionar la salud física, emocional, mental y espiritual.

Lecturas recomendadas

1. Dr. Andrew Stanway, *Alternative Medicine*. Ridby Ltd., Adelaide.
2. Stephen Fulder, *The Handbook of Complementary Medicine*. Coronet Books, Londres.
3. Stephan Palos, *The Chinese Art of Healing*. Bantam Book, Nueva York, 1971.
4. *Nanjing Chinese Medical College. Commentary and Explanation on the Classic of Difficult Topics*. People's Health Publishing House, Pekín.
5. Lao Tzu, *Tao Te Ching* (The Classic of the Way and Virtue).
6. Cheng Yi Shan, *Ancient Chinese Philosophies on Energy*. Hupei People's Publication. 1986.
7. Cecil Textbook of Medicine. Wyngaarden y Smith (ed), W. B. Saunders Company, Filadelfia. 1985.
8. Pearson y Shaw, Life Extensión: *A Practical Scientific Approach*. (Taiwan Edition). Imperial Book Company, Taipei, 1982.
9. Yang De An, *Introduction to a Study of Practical Acupuncture*. Tianjin Science and Technology Publication, 1986.
10. Wang Fu, *Massage Therapy for Everybody*. People's Health Publishing House, Pekín. 1984.
11. Liang Shi Feng, *Marvelous Arts of Dynamism and Tranquility*. Guangdong Higher Education publication, China, 1985.
12. Dr. Julian M. Kenyon, *21st. Century Medicine*. Thorsons Publishers Ltd., Wellingborough, 1986.
13. Guy Lyon Playfair, *Medicine, Mind and Magic*, Aquarian Press, Wellingborough, 1987.
14. *Experiencing and Explaining Disease*, Open University Press, 1985.
15. *Cancer: A Review of International Research*, The Queen Anne Pres, Londres, 1968. Citado en Ernst Baumler.
16. Frederick B. Levenson, *The Causes and Prevention of Cancer*, Sidgwick & Jackson, Londres, 1985.
17. William A. Creasey, Cancer: An Introduction, Oxford University Press, Nueva York, 1981.
18. Robert Priest y Gerald Woolfson, *Handbook of Psychiatry*, William Heinemann Medical Books, Londres, 1986.
19. Elton B. McNeil, *The Psychoses*, Prentice-Hall, New Jersey, 1970.
20. Donald A. Bakal, *Psychology and Medicine*, Springer Publishing Company, Nueva York, 1979.
21. Richard Restak, *The Brain*, Bantam Books, Toronto, 1984.
22. Dr. Vasant Lad, *Ayurveda: The Science of Self Healing*. Lotus Press, Santa Fe, New Mexico. 1985.
23. Shaykh Hakim moinuddin Christi, *The Book of Sufi Healing*. Inner Traditions International, Nueva York, 1985.
24. Francis MacNutt, *Healing Prayers, The Heart of the Healer*. Church y Sherr (ed), Signet Book, Nueva York, 1987.
25. Lawrence LeShan, *How to Meditate*, Bantam Books, Toronto, 1988.
26. Daniel Goleman, *The Meditative Mind*, Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Angeles, 1988.
27. K. Sri Dhammananda, *Meditation: The Only Way. Buddhist Missionary Society*, Kuala Lumpur, 1987.
28. Edmund Jack Ambrose, *The Nature and Origin of The Biological World*, Ellis Horwood Ltd., Chichester, 1982.

29. Victor Krivorotov, «Love Therapy: A Soviet Insight». *The Heart of the Healer*, Church y Sherr (ed), Signet Book, Nueva York, 1987.

30. Stephen Fulder, *Complementary Medicine*, Coronet Books, Londres, 1989.

31. Paul Hastings, *Medicine: An International History*, Ernest Benn, Londres, 1974.

32. Sir John Walton. *Essentials of Neurology*, Pitman, Londres, 1984.

33. Norman Cousins. «Changing Fashions in Disease» *The Heart of the Healer*, Church y Sherr (ed), Signet Book, Nueva York, 1989.

34. Morton Glasser, y Gretel H. Pelto, *The Medical Merry-Go-Round*, Redgrave Publishing Co., Pleasantville, NY 1980.

35. Qian Xue Sen and Chen Xin, «The Science of Man is a Major Part in the System of Modern Science and Technology». *Reports of Yan Xin's Qiqong Experiments*, Ming Zhen (ed), New China Publications, Hong Kong, 1988.

Direcciones útiles

PAÍSES BAJOS

Dr. Oetti Kwee Liang Hoo
Tel: 31-10-5316416

ALEMANIA

Grandmaster Kai Uwe Jettkandt
Ostendstr, 79
60314 Frankfurt, Alemania
Tel: 49-69-90431678
E-mail: Kaijet@t-online.de

AUSTRALIA

Mr. George Howes
33 Old Ferry Rd, Banora Point
NSW 2486, Australia
Tel: 00-61-7-55245751

AUSTRIA

Sylvester Lohninger
Maitreya Institute
Blättertal 9
A-2770 Gutenstein
Tel: 0043-2634-7417
Fax: 0043-2634-74174
E-mail: sequoyah@nextra

BÉLGICA

Dr. Daniel Widjaja
Steenweg op Brussel 125
1780 Wemmel, Bélgica
Tel: 00-32-2-4602977
Teléfono móvil: 00-32-474-984739
Fax: 00-32-2-4602987
E-mails: dan widjaja@hotmail.com
daniel.widjaja@worldonline.be

CANADÁ

Dr. Kay Lie
E-mail: kayl@interlog.com
Toronto, Ontario
Mrs. Jean Lie
Tel/Fax: (416) 979-0238
F-mail: kayl@interlog.com

Miss Emiko Hsuen
67 Churchill Avenue, North York
Ontario, M2N 1Y8, Canada
Tel: 1-416-250-1812
Fax: 1-416-221-5264
E-mail: emiko@attcanada.ca

Mr Neil Burden
Vancouver, British Columbia
Tel/Fax: (250) 247-9968
E-mail: cosmicdragon108@hotmail.com

ESCOCIA

Mr. Darryl Collett
c/o 19ª Londres Street, Edinburgo
EH3 6LY, United Kingdom
Teléfono móvil: 0790-454-7538
E-mail: CollDod@aol.com

ESPAÑA

Master Laura Fernández
C/ Madre Antonia de París, 2 esc. Izq. 4º A
28027 - Madrid
Tel: 34-91-6386270

Javier Calve
Tai Chi Chuan and Chi Kung Instructor of the Shaolin Wahnam Institute
C/ Guadarrama, 3-2ºA - 28011 - Madrid
Tel: 34-91-4640578
Teléfono móvil: 34-656669790
E-mail: shaolin@inicia.es

Master Adalia Iglesias
Licenciada en medicina tradicional china
C/ Cometa, nº 3, ático
08002 Barcelona
Tel: 34-93-3104956
E-mail: adalia@xenoid.com

Master Román García Lampaya
71, Av. Antonio Machado,
Santa Cruz del Valle
05411 Ávila
Tel: 34-920-386717, 34-915-360702
Teléfono móvil: 34-656-612608
E-mail: romangarcia@wanadoo.es

Master José Díaz Marqués
C/ del Teatro, 13
41927 Mairena del Aljarafe - Sevilla
Tel: 34-954-183-917
Teléfono móvil: 34-656-756214
Fax: 34-955-609-354
E-mail: transpersonal@infotelmultimedia.es

Dr. Iñaki Rivero Urdiain
Aguirre Miramon, 6, 4ºdcha
20002 San Sebastián
Tel: 34-943-360213
Teléfono móvil: 34-656-756214
E-mail: psiconer@euskalnet.net
Web-site: www.euskalnet.netípsicosalud

Master Douglas Wiesenthal
C/ Almirante Cadarso, 26, P-14
46005 Valencia
Tel/Fax: 34-96-320-8433
E-mail: dwiesenthal@yahoo.com

Master Trini
Ms. Trinidad Parreno
E-mail: trinipar@wanadoo.es

INGLATERRA

Mr. Christopher Roy Leigh Jones
9ª Beach Street, Lytham, Lancashire
FY8 5NS, United Kingdom
Tel: 1144-1253-736278
E-mail: barbara.rawlinson@virgin.net

Mr. Dan Hartwright
Rumpus Cottage, Church Place
Pulborough, West Sussex RH2O 1 AF, U,
Tel: 0044-7816-111007
E-mail: dhartWright@hotmail.com

IRLANDA

Miss Joan Brown
Mullin, Scatazlin, Castleishland, County, Kerry
Tel: 353-66-7147545
Teléfono móvil: 353-87-6668374
E-mail: djbrowne@gofree.indigo.ie

ITALIA

Master Roberto Lamberti
Hotel Punta Est Via Aurelia, 1
17024 Finale Ligure (SV)
Tel: ++393393580663
E-mail: robertolamberti@libero.it

Master Attilio Podestà
Via Aurelia, 1
17024 Finale Ligure (Savona)
Tel/Fax: +39-019-600-611
E-mail: attiliopodesta@libero.it
or
Hotel Punta Est Via Aurelia, 1
17024 Finale Ligure (Savona)
E-mail: info@puntaest.com
Página web: www.puntaest.com

Mr. Riccardo Puleo
Via don Gnocchi, 28
20148 Milano
Tel: 0039-02-4078250
E-mail: rpuleo@efficient-finance.com

LITUANIA

Mr. Arunas Krisiunas
Sauletekio al. 53-9
2040 Vunius
Tel: +3702-700-237
Teléfono móvil: +370-9887353
E-mail: induva@iti.lt

MALAYSIA

Grandmaster Wong Kiew Kit
81 Taman Intan B/5
08000 Sungai Petani, Kedah
Tel: (60–4) 422-2353
Fax: (60-4) 422-7812
E-mail: shaolin@pd.jaring.my
URL: http://shaolin-wahnam.tripod.com/index.html
http://www.shaolin-wahnam.org

Master Ng Kowi Beng
20, Lorong Murni, 33
Taman Desa Murni Sungai Dua
13800 Butterworth, Pulau Pinang
Tel: (60-4) 356-3069
Fax: (60-4) 484-4617
E-mail: kowibeng@tm.net.my

Master Cheong Huat Seng
22 Taman Mutiara
08000 Sungai Petani, Kedah
Tel: (60-4) 421-0634

Master Goh Kok Hin
86 Jalan Sungai Emas
08500 Kota Kuala Muda, Kedah
Tel: (60-4) 437-4301

Master Chim Chin Sin
42 Taman Permai
08100 Bedong, Kedah
Tel: (60-4) 458-1729
Teléfono móvil: (60) 012-552-6297

Master Morgan A/L Govindasamy
3086 Lorong, 21, Taman Ria
08000 Sungai Petani, Kedah
Tel: (60-4) 441-4198

Master Yong Peng Wah
Shaolin Wahnam Chi Kung and Kung Fu
181 Taman Kota Jaya
34700 Simpang, Taiping, Perak
Tel: (60-5) 847-1431

PANAMÁ

Mr. Raúl A. López R.
16, «B» st., Panama City
Republic of Panamá
or
PO. Box 1433, Panama 9ª-1433
Tel: (507) 618-1836
E-mail: raullopez@cwpanama.net
taiko@hotmail.com

PORTUGAL

Dr. Riccardo Salvatore
Tel: 351-218478713

SURÁFRICA

Grandmaster Leslie James Reed
312 Garensville, 285 Beach Road, Sea Point
Cape Town, 800
Tel/Fax: 0927-21-4391373
E-mail: itswasa@mweb.co.za

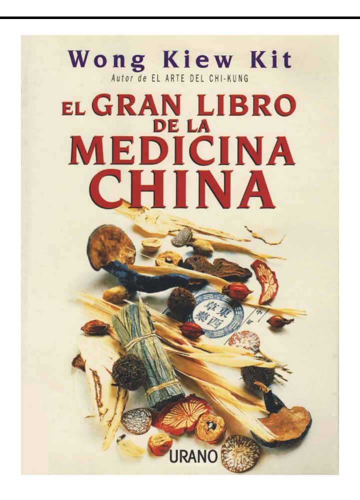
SUIZA

Mr. Andrew Barnett
Bildweg 34, 7250 Klosters
Tel/Fax: +41-81-422-5235
Teléfono móvil: +41-79-610-3781
E-mail: andrew.barnett@bluewin.ch

EE.UU.

Mr. Anthony Korahais
546 W147th Street, Apt. 2-DR
Nueva York, 10031, USA
Tel: 917-270-4310, 212-854-0201
E-mail: anthony@korhais.com
anthony@arch.columbia.edu

M. Eugene Siterman
299 Carroll St., Brooklyn
Nueva York, 11231
Tel: 718-8555785
E-mail: qipaco@hotmail.com



EL GRAN LIBRO DE LA MEDICINA CHINA
Wong Kiew Kit
Traducción de: Alejandra Devoto
Ediciones Urano, S. A.
1.ª edición: 2003
ISBN: 84-7953-515-6; Depósito legal: B. 14.283-2003
514 pags.; 15,5 x 22,5 cms.

EL GRAN LIBRO DE LA MEDICINA CHINA. Wong Kiew Kit.wpd
2009-10; Tipo de letra: Sabon LT Std 11; espacio interlineal 1,2; ilustraciones en b/n excepto portada; con margen lateral para impresión a doble cara 1 cm.
Formato din-A4; 332 págs.

Wong Kiew Kit

EL GRAN LIBRO DE LA MEDICINA CHINA

Para la medicina tradicional china, el cuerpo humano es el espejo del universo, en la medida en que sus elementos constituyentes son los mismos que se encuentran en la naturaleza y están gobernados por las mismas leyes.

Se suele creer, erróneamente, que la medicina china no es más que acupuntura y fitoterapia. En realidad, la medicina china es un campo muy amplio que comprende muchos otros aspectos, como la medicina externa, el masaje terapéutico, la traumatología, el chi-kung y la salud mental y espiritual, que en este libro se explican de forma tan accesible como exacta y profunda. Esta obra, profusamente ilustrada, permite al lector occidental familiarizarse con esta tradición curativa milenaria y es, también, de gran utilidad para los profesionales del campo de la salud.

Aunque muchos de los conceptos que aquí se presentan pueden parecer exóticos para muchos lectores, no hacen falta conocimientos previos de medicina china para familiarizarse, gradualmente, con un sistema terapéutico que se practica con éxito en China desde hace cinco mil años. Además, los términos técnicos se explican con un lenguaje claro y sencillo. Para que pueda sacarle el máximo provecho, se recomienda al lector que adopte una actitud abierta y que no pretenda imponer una concepción médica occidental a un sistema que utiliza un paradigma totalmente diferente y que tiene la misma coherencia, significación y efectividad, o incluso más. De este modo adquieren lógica y sentido muchas curas increíbles que pueden parecer imposibles o irracionales desde un punto de vista occidental. El material que se presenta en este libro es bastante amplio y abarca los principales aspectos, principios y prácticas de la medicina china. No cabe duda de que un sistema médico que ha sido practicado con éxito durante miles de años por una gran civilización ha de tener algo útil que enseñarnos.

URANO